



DIE 55 BESTEN

Fettverbrenner

Lebensmittel



GESUND IM LEBEN

Hinweis

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD

Die 55 besten Fettverbrenner Lebensmittel

Aufgrund ihres unterschiedlichen Eiweißgehalts und ihrer unterschiedlichen Mengen werden die verschiedenen Lebensmittel vom Körper aufgenommen und wirken sich unterschiedlich auf Hunger und Gewichtsabnahme aus.

Um optimale Ergebnisse bei der Gewichtsabnahme zu erzielen, müssen Sie daher die richtigen Lebensmittel auswählen, die Sie zu sich nehmen.

Kombinieren Sie diese 55 besten Lebensmittel mit regelmäßiger Bewegung, und die Ergebnisse werden nicht lange auf sich warten lassen - Sie werden bald sichtbar merken, dass Sie abnehmen, und Sie werden sich viel gesünder, lebendiger und voller Energie fühlen.

Vergessen Sie nicht diese 20 nährstoffreichen Lebensmittel

Der einfachste Weg, die Kalorienzahl zu reduzieren und die Nahrungsaufnahme zu erhöhen, ist die Auswahl von Lebensmitteln mit einem höheren Nährwert. Dies sind die Lebensmittel, die die meisten Nährstoffe pro Kalorie enthalten, verglichen mit anderen Optionen, die möglicherweise mehr leere Kalorien, zugesetztes Fett und Zucker enthalten.

Viele der nährstoffreichsten kalorienarmen Lebensmittel, die Sie finden können, sind in der Regel stärkearmes Gemüse - dazu gehören fast alle Gemüsesorten außer Erbsen, Mais, Kartoffeln und Winterkürbis. Weitere gute Quellen für nährstoffreiche Lebensmittel sind Vollkornprodukte, Obst und magere Proteine.

Zu den besten nährstoffreichen Lebensmitteln, die Sie auf Ihrem Teller haben sollten, gehören:

Rucola

Rucola hat nur 20 Kalorien pro 2 Tassen (85 g). Wenn Sie dieses Blattgemüse auf Ihrem Teller haben, können Sie sicher sein, dass Sie viel Vitamin A, Vitamin C, Ballaststoffe, Folsäure und Kalzium erhalten.

Spargel

Die ersten Aufzeichnungen über ihre Verwendung als Nahrungsmittel wurden im alten Ägypten gefunden. Nach dem Untergang des Römischen Reiches verschwanden sie dann aus Europa. Und das bis zum 11. Jahrhundert, als sie nach Europa zurückgebracht wurden.

Als der Spargel nach Europa zurückkehrte, wurde er zum Gegenstand zahlreicher Studien und fand Eingang in den Speiseplan des modernen Europäers. Die Wahrheit ist, dass sie ein Superfood sind und es sich lohnt, sie auf den Speiseplan zu setzen.

In erster Linie verteidigt der Spargel seinen Status als Naturwunder durch die Tatsache, dass 100 Gramm Spargel etwa 15 % der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin A, etwas weniger Vitamin C, sehr große Mengen an Vitamin K und B-Vitaminen enthalten.

Paprikaschoten

Paprika ist eine hervorragende Quelle für bioaktive Verbindungen und Antioxidantien, was sie zu einer guten Wahl für die allgemeine Gesundheit macht.

Pak Choi

Pak Choi enthält 28 verschiedene Polyphenole, die für ihre antioxidativen und krebshemmenden Eigenschaften bekannt sind. Bok choy hat sehr wenig Kalorien und kann in Salaten, Suppen und Hauptgerichten unbegrenzt verzehrt werden.

Brokkoli

Brokkoli ist eine ausgezeichnete Quelle für Folsäure, Vitamin C und Vitamin A. Essen Sie diese gesunden Lebensmittel, um Zellschäden zu reduzieren und Ihre Sehkraft zu erhalten.

Rosenkohl

Rosenkohl ist kalorienarm und reich an Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen. Er ist eine Quelle für die Vitamine K, B und C sowie für Phosphor, Eisen und Magnesium. Rosenkohl ist eine einfache Ergänzung für jede Diät, da er in einer Vielzahl von Gerichten und Salaten verwendet werden kann.

Möhren

Möhren sind aufgrund ihres hohen Vitamin-A-Gehalts ein hervorragendes Lebensmittel, wenn Sie das "schlechte" Cholesterin senken wollen.

Grüner Kohl

Grüner Kohl ist auch wegen seines hohen Ballaststoffgehalts, der das Sättigungsgefühl länger aufrechterhält, sehr nützlich.

Joghurt

Joghurt ist eines der besten Gesundheitslebensmittel und kann auch täglich verzehrt werden. Eine Tasse Naturjoghurt kann helfen, indem sie 270 mg Kalzium und 345 mg Kalium liefert. Es hilft bei der Reinigung des Körpers von Giftstoffen und unterstützt somit perfekt bei der Gewichtsabnahme.

Edamame

Edamame ist ein ideales Diät-Nahrungsmittel - es hat wenig Kalorien und enthält kein Cholesterin. Gleichzeitig ist Edamame ein idealer Eiweißlieferant, insbesondere für Vegetarier und Veganer. Edamame enthält außerdem Eisen und Kalzium sowie die Vitamine A und C. Grüne Edamame-Bohnen sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe und tragen zu einer besseren Verdauung bei.

Eier

Ein großes Ei enthält Eiweiß, Vitamin D, Selen, Zink, Jod, Folsäure und andere B-Vitamine, Vitamin A und Cholin. Und werfen Sie das Eigelb nicht weg! Darin liegen die meisten Vorteile - gesunde Menschen können ohne Bedenken bis zu sieben ganze Eier pro Woche essen.

Ingwer

Ingwer wirkt entzündungshemmend, verdauungsfördernd und appetithemmend. Er hilft, die Schlacken aus dem Körper zu entfernen, die am Abnehmen hindern, fördert den Stoffwechsel und verbrennt Fett, insbesondere im Bauchbereich.

Haferflocken

Ungesüßter Hafer liefert eine Reihe von Nährstoffen wie Eisen, Magnesium, Zink, Selen und B-Vitamine. Er ist auch reich an Ballaststoffen, insbesondere an einer Art von Ballaststoffen, die als Beta-Glucan bezeichnet werden und für die Immunfunktion notwendig sind. Außerdem enthält Hafer Polyphenol-Antioxidantien, die ebenfalls gut für den Darm sind.

Austern

Austern sind kalorienarm: 100 Gramm Austern liefern dem Körper nicht mehr als 51 kcal, 2 Gramm Fett und 6 Gramm Eiweiß. Außerdem enthalten sie viel Zink, Eisen, Vitamin B12, Kupfer und mehr. Zu den Vorteilen des Austernverzehr kommt noch hinzu, dass sie die Leber reinigen können. Sie fördern die Sekretion der Galle und verbessern so deren Funktion.

Kürbis

Kürbis ist reich an einer Reihe von Nährstoffen und bioaktiven Substanzen - Kohlenhydraten (die meisten davon in Form von nützlichen Ballaststoffen), Proteinen, Vitaminen und Spurenelementen. Ein herausragender Vorteil von Kürbis ist, dass er sehr arm an einfachen Zuckern und damit an Kalorien ist. Außerdem wirkt sich selbst ein übermäßiger Verzehr von Kürbis nicht negativ auf unser Lipidprofil aus, da er kein Cholesterin enthält.

Lachs

Lachs ist eine Quelle von Eiweiß, Selen, Vitamin B12, Vitamin D und vor allem von entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Warum sind diese Omega-3-Fettsäuren so wichtig? Sie spielen eine wichtige Rolle bei vielen verschiedenen Gesundheitszuständen und sind vor allem dafür bekannt, dass sie das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall verringern.

Algen

Meeresalgen haben eine stark entgiftende Wirkung und ermöglichen es dem Körper, sich leichter von angesammelten Giftstoffen zu befreien. Sie verbessern die Immunität des Körpers erheblich, erhöhen die körperliche Energie und die Ausdauer bei körperlicher Anstrengung. Der Verzehr von Meeresalgen ermöglicht die Aufnahme seltener Nährstoffe, die über die normale Ernährung nur schwer zu erhalten sind.

Spinat

Was ist so erstaunlich an Spinat? Warum steht es auf fast allen Listen mit gesunden Lebensmitteln zum Abnehmen? Er enthält viel Vitamin A und C sowie Folsäure, Magnesium, Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin und kann gegen

Herzkrankheiten und Krebs helfen. Aufgrund seines geringen Kaloriengehalts ist er ein bevorzugtes Lebensmittel bei fast jeder Diät zur Gewichtsreduzierung.

Chili-Schoten

Chilischoten sind reich an Capsaicin, das den Stoffwechsel ankurbelt und zur Kalorienverbrennung beiträgt. Wer Chilischoten zu seinen Mahlzeiten hinzufügt, nimmt tendenziell weniger Nahrung zu sich und damit auch weniger Kalorien.

Süßkartoffeln

Eine mittelgroße Süßkartoffel (etwa 100-130 g) enthält nur 100-120 Kalorien. Die Aufrechterhaltung einer negativen Energiebilanz - weniger Kalorien zu sich zu nehmen und mehr Kalorien über den Tag verteilt zu verbrennen - ist einer der wichtigsten Faktoren für die Gewichtsabnahme. Der Verzehr einer Süßkartoffel während des Tages gibt Ihnen Energie und macht gleichzeitig satt. Sie enthält Ballaststoffe - etwa 4-5 g pro Stück, die im Magen eine Art gelartiges Netzwerk bilden, das ein Sättigungsgefühl hervorruft und die Beförderung der Nahrung durch den Darm unterstützt. Außerdem verhindert es übermäßiges Essen.

Gesunde Fette sind ein Muss beim Abnehmen - diese 5 Lebensmittel enthalten sie

Vor Jahren wurde der Verzehr gesunder Fette von der ganzen Welt als gesundheitsschädlich abgelehnt. So begannen alle Menschen unbewusst, mehr Zucker und Kohlenhydrate zu konsumieren und die Aufnahme von Fett zu vermeiden. Infolgedessen sahen sich Menschen auf der ganzen Welt mit Fettleibigkeit und Krankheiten konfrontiert, die auf den übermäßigen Konsum von Zucker und Junkfood zurückzuführen sind. Heute erkennen jedoch immer mehr Menschen, dass nicht Fett, sondern Zucker die Geißel der modernen Zeit ist. Viele fettreiche Lebensmittel haben einen hohen Anteil an Antioxidantien. Und ihr regelmäßiger Verzehr ohne Zuckerkonsum führt dazu, dass Fett als Energiequelle leicht verwertet werden kann.

Erdnussbutter

Erdnussbutter ist eine reichhaltige Quelle von Verbindungen wie Resveratrol, Phenolsäuren, Flavonoiden und Phytosterolen, die die Aufnahme von zu viel Cholesterin im Körper blockieren können.

Mandeln

Naschen Sie diese köstliche Nuss, um reichlich Ballaststoffe, Riboflavin, Magnesium, Eisen und Kalzium zu erhalten. Mandeln sind außerdem reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die dazu beitragen können, den Cholesterinspiegel in Schach zu halten.

Avocado

Avocados liefern nicht nur Ballaststoffe, sondern enthalten auch viel Kalium und sind eine gute Quelle für Magnesium. Avocado ist außerdem eine hervorragende Quelle für herzgesunde mehrfach und einfach ungesättigte Fette. Deshalb gilt sie als besonders gesundes Lebensmittel.

Fetthaltiger Fisch

Fettige Fische sind bei den Menschen weniger beliebt, weil man annimmt, dass sie dick machen. Dazu gehören Lachs, Forelle, Makrele, Sardinen und Thunfisch. Die Wahrheit ist, dass die Fette in diesen Fischen sehr gut für den Körper sind. Sie fördern den Stoffwechsel und sind gesund. Dies sind

Fettsäuren und einfach ungesättigte Fette. Machen Sie sich keine Sorgen über den Verzehr von fettem Fisch - er ist reich an Omega-3-Fettsäuren.

Chia-Samen

Schon 30 Gramm Chiasamen versorgen Sie mit einer großzügigen Portion Nährstoffe für den Tag, ohne dass Sie sich Gedanken über überflüssige Kalorien machen müssen, was dieses Superfood zu einer der besten ausgewogenen und nahrhaften Quellen für die meisten Diäten macht. Darüber hinaus ist dieses biologisch erzeugte Vollkorn glutenfrei.

Entscheiden Sie sich für diese 5 mageren Proteine

Magere Proteine sind besonders wichtig, um überflüssige Pfunde zu verlieren. Der Körper braucht Eiweiß zur Erhaltung, Reparatur und zum Aufbau von Muskelmasse. Außerdem hilft es, länger satt zu bleiben.

Weißfisch

Weißfisch ist eine gute Eiweißquelle und eignet sich für alle, die abnehmen wollen. Das Fleisch des Fisches enthält nicht nur Fett und Eiweiß, sondern auch wichtige Elemente: Molybdän, Chlor, Nickel, Chrom, Fluor, Zink und Vitamine.

Hühnerfleisch

Hähnchen ist eines der gesündesten Lebensmittel, die man essen kann. Die Hühnchendiät sorgt für eine aktive Verbrennung von Fettgewebe und schont das Muskelgewebe. Es beschleunigt den Stoffwechsel und reduziert nicht nur das Gewicht, sondern auch den Umfang der Taille, der Hüften und anderer Körperteile.

Truthahnfleisch

Wenn Sie eine schlanke Silhouette haben wollen, essen Sie Truthahnfleisch. Er enthält nur eine minimale Menge an Fett, was für diejenigen wichtig ist, die nicht zunehmen wollen. Gebratenes Truthahnfleisch enthält nur 132 Kalorien pro 100 Gramm. Truthahnbrust hat den geringsten Kaloriengehalt.

Quark

Quark ist ein gesundes Produkt, das reich an Nährstoffen und Vitaminen ist. Er enthält Vitamin B2 und Cholin, außerdem die Vitamine A, E, B12, Folsäure und Pantothenensäure. Er enthält auch Selen, Natrium und Phosphor. 100 Gramm Quark enthalten etwa 8 % des empfohlenen Tagesbedarfs an Kalzium und 2 % an Magnesium. Auch Zink, Kupfer und Fluor kommen vor.

Mageres Rindfleisch

Gutes Rindfleisch von grasgefütterten Tieren ist fettärmer und hat ein gesünderes Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren als Fleisch aus Getreidefütterung.

10 Lebensmittel mit hohem Ballaststoffgehalt

Grüne Bohnen

Grüne Bohnen haben nach dem Kochen einen höheren Gehalt an Antioxidantien, was sie zu einer sehr gesunden Beilage macht.

Artischocke

Von größter Bedeutung für die positive Wirkung auf den Körper ist der hohe Gehalt an bestimmten Stoffen aus der Gruppe der Ballaststoffe, Antioxidantien und Entgiftungsprodukte in Artischocken. 100 g Artischocken liefern etwa 12 g Ballaststoffe. Es gibt nur sehr wenige Lebensmittel, bei denen dieses Verhältnis optimal ist.

Linsen

Linsen sind reich an Ballaststoffen, die einen regelmäßigen Stuhlgang und das Wachstum von nützlichen Darmbakterien fördern. Außerdem enthalten Linsen eine breite Palette nützlicher Pflanzenstoffe, die sogenannten Phytochemikalien, von denen viele vor chronischen Herzerkrankungen und Typ-2-Diabetes schützen.

Äpfel

Äpfel sind eine Frucht mit einem sehr niedrigen glykämischen Index und eignen sich daher für den Verzehr am Abend sowie als Zwischenmahlzeit bei strengeren Diäten. Äpfel enthalten etwa 12-15 % Kohlenhydrate. Davon ist der größte Anteil Pektin und Zellulose, sehr wenig Glukose und Fruktose, die aufgrund ihrer geringen Menge in einer einzigen Frucht praktisch nicht als Körperfett gespeichert werden. Im Durchschnitt liefert ein Apfel etwa 80 kcal.

Vollkornnudeln

Zur Gewichtsabnahme werden Vollkornnudeln aus mehreren Gründen bevorzugt. Sie enthalten gesunde Nährstoffe sowie Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine, Antioxidantien und Mineralien. Vollkornnudeln sind auch während einer Diät zu empfehlen, da sie im Vergleich zu normalen Nudeln weniger Kalorien enthalten.

Getrocknete Feigen

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Polyphenolen und Flavonoiden wie Rutosid, Gallussäure, Chlorogensäure und Syringinsäure sind getrocknete Feigen eine der stärksten Antioxidationsbomben. Sie sind auch eine hervorragende Energiequelle, da die meisten Kalorien aus einfachen, schnell abbaubaren Zuckern stammen.

Grüne Erbsen

Grüne Erbsen haben eine bemerkenswerte Nährstoffzusammensetzung. Sie enthalten nicht viele Kalorien - nur 62 bei einer Portion von 170 Gramm, wobei etwa 70 % davon aus Kohlenhydraten stammen, der Rest aus Eiweiß und eine kleine Menge aus Fett.

Beeren

Die Ballaststoffe der Beeren normalisieren nicht nur den Blutzuckerspiegel, sondern unterdrücken auch das Hungergefühl. Sie sind daher hervorragende Verbündete bei der Erhaltung eines gesunden Gewichts.

Quinoa

Der größte Teil der Ballaststoffe in Quinoa ist unlöslich, was vor allem der Verdauung zugute kommt und Verstopfungen und Magenverstimmungen vorbeugt. Lösliche Ballaststoffe spielen eine größere Rolle bei der Senkung des Cholesterinspiegels im Blut und der Kontrolle von Diabetes.

Birnen

Birnenfasern werden nicht nur mit Steroidsäuren in Verbindung gebracht, sondern auch mit sekundären Steroidsäuren, die im Allgemeinen das Risiko von Dickdarm- und Mastdarmkrebs erhöhen und auch andere Darmprobleme verursachen.

10 voluminöse Lebensmittel mit wenig Kalorien

Da Kalorien bei der Gewichtsabnahme nicht zu unterschätzen sind, sind alle Lebensmittel, die viel Volumen, aber wenig Kalorien haben, von Vorteil.

Sellerie

Die harntreibenden Eigenschaften des Selleries sind auf das Vorhandensein von Kalium, Apiol und Asparagin in seiner Zusammensetzung zurückzuführen. Sie wird am besten roh verzehrt. Es ist nützlich bei Magenkrankheiten, Rheuma, Fettleibigkeit und Blasenkrankungen. Es ist ein hervorragendes Gemüse für eine Diät zum Abnehmen.

Gurken

95% - das ist das Verhältnis von Wasser zu allen anderen Stoffen in Gurken. Gerade wegen der guten Wirkung auf die Ausscheidungsorgane werden Gurken auch zur Entgiftung empfohlen. Sie verhindern Wassereinlagerungen im Körper, helfen, Schadstoffe schneller auszuscheiden und sind ein hervorragendes natürliches Diuretikum.

Kopfsalat

Kopfsalat ist ein Lebensmittel zum Abnehmen. Er ist ein sehr kalorienarmes Gemüse und eine hervorragende Quelle für Vitamin A und Betakarotin, die antioxidative Eigenschaften haben. Er enthält auch gute Mengen an Vitamin K, Folsäure und Vitamin C, die für den Körper wichtig sind.

Sommerkürbis

Wenn Sie auf der Suche nach einer gesunden Methode zum Abnehmen sind, sollten Sie sich über die positiven Eigenschaften des Sommerkürbisses informieren. Obwohl Zucchini eine Frucht ist, wird sie als Gemüse verwendet, da sie als gekochtes Gericht schmackhafter ist. Sommerkürbis ist dafür bekannt, dass er bei der Gewichtsabnahme hilft und gleichzeitig den Nährwert der Ernährung erhöht.

Rettiche

100 g Rettiche enthalten 16 Kalorien und 15 mg Vitamin C, wodurch sie sich für Diäten und die Erhaltung eines gesunden Gewichts eignen. Sie sind eine gute Quelle für Antioxidantien, Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe.

Zuckermelone

Diese wohlschmeckende Frucht enthält lösliche und unlösliche Ballaststoffe, die dem Darm, durch den die aufgenommene Nahrung wandert, sehr helfen. Sie beugen Verstopfung vor und unterstützen die Gesundheit der Verdauung.

Torshi

Fermentiertes Gemüse enthält mehr Vitamine als rohes Gemüse. Gemeint ist hausgemachtes Wintergemüse. Bei manchen Menschen hat die fermentierte Marinade eine abführende Wirkung, was zur Gewichtsabnahme beiträgt.

Frische Tomatensalsa

Pico de Gallo enthält Capsaicin, das wiederum die Fettverbrennung des Körpers ankurbeln kann, was die Gewichtsabnahme fördert.

Popcorn

Eine kleine Schale Popcorn enthält etwa 30 Kalorien, das ist etwa fünfmal weniger als die gleiche Menge fettiger Kartoffelchips. Außerdem sorgt der Ballaststoffgehalt des Popcorns für ein besseres Sättigungsgefühl.

Gelee-Eis am Stiel ohne Zucker

Ein äußerst schmackhaftes Dessert mit 0 Kalorien, wenn Sie keinen Zucker hinzufügen. Genießen Sie das Vergnügen und nehmen Sie ab!

Fisch und Meeresfrüchte - 5 Lebensmittel, die man essen muss

Hummer

Hummer enthält viel Selen, das für die Gesundheit der Schilddrüse wichtig ist und zur Vorbeugung von Infektionen beitragen kann.

Muscheln

Muscheln sind nicht nur köstlich, sondern auch eine gute Möglichkeit, sich mit magerem Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren zu versorgen.

Schellfisch

Schellfisch ist eine hervorragende Quelle für Vitamin B6 und B12 sowie für wichtige Nährstoffe wie Magnesium, Niacin, Phosphor und Selen.

Pectinidae

Dies sind weitere Muscheln, die eine gute Quelle für Magnesium sind, das für mehr als 300 Funktionen im Körper benötigt wird, von der Regulierung des Herzrhythmus über die Unterstützung der Muskelfunktion bis hin zur Aufrechterhaltung eines starken Immunsystems.

Garnelen

Garnelen sind eine reichhaltige Quelle für Cholin, das Gedächtnis, Stimmung, Muskelkontrolle und andere wichtige Funktionen des Gehirns und Nervensystems unterstützt.

Setzen Sie bei Ihren Abnehmversuchen auf gesunde Lebensmittel

Obwohl viele Menschen denken, dass die Nahrung der Feind beim Abnehmen ist, stimmt das überhaupt nicht.

Experten raten: Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie nicht aufhören zu essen und sich auf frisches Obst und Gemüse sowie Nüsse und Samen verlassen, die die Fettverbrennung unterstützen.