



Fertiggerichte – klug auswählen und sinnvoll kombinieren

☺ Fertiggerichte sind oftmals sehr salzig bzw. süß und enthalten viel Fett und Zusatzstoffe. Vergleichen Sie daher die Angaben auf der Zutatenliste hinsichtlich Kilokalorien, Zucker und Salz sowie Menge und Qualität der enthaltenen Fette. Gleichen Sie die Zutatenliste mit den Empfehlungen für eine Hauptmahlzeit ab.

☺ Bevorzugen Sie gering verarbeitete Produkte und planen Sie den Kauf ergänzender Frischware (Gemüse und Obst) zur Aufwertung mit ein.

- Genießen Sie frisches Obst und Gemüse als Vor- oder Nachspeise (Kompott/Mus, Gemüsesticks, Salat, Suppe).
- Wählen Sie bei der Fertigpizza die Variante „Margherita“ und belegen Sie sie mit frischem Gemüse und fettarmem Belag wie z.B. Schinken.
- Denken Sie daran, auch Vollkorngetreideprodukte zu verwenden, z.B. Vollkornnudeln zum fertigen Tomatensugo kochen oder ein Stück Vollkornbrot/-gebäck zum Dosengulasch oder zur fertigen Cremesuppe.
- Verfeinern Sie Saucen mit fettarmen Milchprodukten und schmecken Sie diese mit frischen Kräutern Ihrer Wahl ab.
- Kochen Sie bei Fertigsuppen viel frisches oder Tiefkühlgemüse mit und werten Sie mit frischen oder Tiefkühlkräutern auf, so bekommt die Suppe mehr Geschmack.
- Geben Sie dem Gericht eine persönliche Geschmacksnote! Viele Produkte lassen sich mit Milch/Topfen/Joghurt anstelle von Schlagobers und mit Gewürzen und Kräutern anstelle von Salz verfeinern.
- Fertigdesserts wie z.B. Vanillejoghurt lassen sich mit etwas Topfen, Naturjoghurt und ungezuckertem Obst mischen.

☺ Je länger ein Fertigprodukt haltbar ist, umso geringer ist sein Nährwert und umso mehr Zusatzstoffe (E-Nummern) können enthalten sein.

☺ Bevor Sie gar kein Gemüse essen, nehmen Sie besser Gemüse oder Salat aus der Dose (z.B. Bohnen, Linsen) bzw. aus dem Glas (z.B. Kraut, Paprika).

☺ Der Zubereitungsaufwand für frische Speisen ist oft nur geringfügig größer als für das Fertigprodukt und spart Geld. Mehr Portionen kochen und davon etwas einfrieren spart zusätzlich Zeit.

Empfehlung – Hauptmahlzeit für einen Erwachsenen:

Energiegehalt 540 – 750 kcal

Eiweiß 20 – 27 g

Fett 17 – 24 g

Kohlenhydrate 72 – 100 g

Zucker 10 – 18 g

Ballaststoffe mind. 9 g

Salz/Natrium max. 1,8 g Salz/
720 mg Natrium