

Das Handvoll-Prinzip

Schlank mit Vernunft



Handvoll
Nr. 1 +
Nr. 2*



GEMÜSE

Ca. 100–250 g
1–2 Handvoll



1–3 ESSLÖFFEL FETT

pro Esskiste

8–10 g „konzentriertes Fett“ pro Esslöffel

KOKOSÖL

OLIVENÖL

BUTTER

MAYONNAISE

NÜSSE/SAATEN

PESTO

DUNKLE SCHOKOLADE (70 % KAKAO)

FETTER KÄSE (18 % und mehr)

3 ESSLÖFFEL = 1/2 große Avokado



Handvoll
Nr. 3



PROTEINE

Ca. 100–200 g
HÜLSENFRÜCHTE
GEFLÜGEL
FISCH
MAGERER KÄSE (maks. 17 %)
FLEISCH

1 HANDVOLL = 2–3 Eier



Handvoll
Nr. 4



STÄRKE/OBST

BROT
NUDELN
REIS
KARTOFFELN
MÜSLI (max. 13 g Süßungsmittel
pro 100 g)
OBST/BEEREN
Wählen Sie Vollkornprodukte

1 HANDVOLL =
40 g Haferflocken
1 Stück Obst
1 Scheibe Brot

Diese Handvoll kann durch bis zu
1/2 Handvoll 3 (Proteine)
ersetzt werden oder auch
durch mehr Gemüse.

NICHT VERGESSEN:

3 ESSKISTEN AM TAG, WENN SIE
HUNGRIG SIND

Mindestens 2 der 3 Esskisten eines
Tages sollten eine Kombination
aus **GEMÜSE**, **PROTEINEN**,
STÄRKE/OBST und **FETT**
enthalten.

ZUR AUSWAHL:



2 ESSLÖFFEL
MILCHDRESSING pro Esskiste

Bis zu 9 % Fett



300 MILLILITER
MILCHPRODUKTE pro Tag

Bis zu 3,5 % Fett
Max. 5 g Süßungsmittel pro 100 g