

formoline Ratgeber für die Sommerzeit

Abnehmen für die Sommerfigur

Schlank-Tipps und
formoline Packliste
für den Urlaub



Den Sommer leichter genießen

Sie möchten sich in leichter Sommerkleidung und im Urlaub wohlfühlen, aber beim Abnehmen nicht auf alles verzichten?

Mit folgenden Tipps können Sie leichter abnehmen und dennoch genießen.

Worauf sollten Sie für Ihre Sommerfigur bei der Ernährung achten?

Ernähren Sie sich kalorienbewusst, am besten nach dem Prinzip der niedrigen Energiedichte. Der Blick auf diese erleichtert Ihnen die Auswahl sättigender Lebensmittel mit geringem Kaloriengehalt.

► Energiedichte = Kilokalorien pro Gramm

Lebensmittel der „grünen“ Kategorie (ED ≤ 1,0) haben eine niedrige Energiedichte, weil sie einen hohen Anteil an Wasser und Ballaststoffen haben. Sie sind toll zum Sattessen. „Gelbe“ Lebensmittel (ED ≤ 2,4) sollte man bewusst und in Maßen genießen. Die Lebensmittel der „roten“ Kategorie (ED ≥ 2,5) haben eine hohe

Kaloriendichte. Sie enthalten meist einen großen Anteil an Fetten, Zucker und Stärke und sollten in geringen Mengen in Kombination mit „grünen“ Lebensmitteln verzehrt werden. Unsere Energiedichte-Tabelle auf der nächsten Seite gibt Ihnen einen Überblick über die Energiedichte von 100 gängigen Lebensmitteln.

So schaffen Sie es leichter, abzunehmen

Nehmen Sie formoline L112 zu Ihren fettreichsten Mahlzeiten ein, achten Sie auf eine niedrige Energiedichte Ihrer Lebensmittel und bewegen Sie sich regelmäßig.

So bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag

Gehen Sie mehrmals pro Woche spazieren, joggen oder schwimmen. Telefonieren Sie im Stehen oder im Gehen. Nehmen Sie die Treppen statt des Aufzugs und gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen oder fahren Sie mit dem Rad.

Energiedichte-Tabelle

Lebensmittel	ED	kcal	Eiw.	Fett	KH
Ananas	● 0,6	56	0,5	0,2	12
Apfel	● 0,5	54	0,3	0,6	11
Avocado	● 2,2	221	2	24	0,4
Banane	● 0,9	88	1	0,2	20
Erdbeeren	● 0,3	32	0,8	0,4	6
Himbeeren	● 0,3	33	1	0,3	5
Johannisbeeren	● 0,3	33	1	0,2	5
Kirschen	● 0,6	63	0,9	0,3	13
Kiwi	● 0,5	50	0,9	0,6	9
Mandarinen	● 0,5	46	0,6	0,3	10
Orange	● 0,4	42	1	0,2	8
Pfirsich	● 0,4	42	0,8	0,1	9
Trauben	● 0,7	67	0,7	0,3	15
Wassermelone	● 0,4	37	0,6	0,2	8

Blumenkohl	● 0,2	22	3	0,3	2
Bohnen	● 0,3	33	2	0,2	5
Erbsen	● 0,8	81	7	0,5	12
Gurke	● 0,1	12	0,6	0,2	2
Karotten	● 0,3	25	1	0,2	5
Kopfsalat	● 0,1	11	1	0,2	1
Kürbis	● 0,3	25	1	0,1	5
Meerrettich	● 0,6	63	3	0,3	12
Paprika	● 0,2	19	1	0,2	3
Rote Beete	● 0,4	41	2	0,1	8
Spargel	● 0,2	18	2	0,2	2
Spinat	● 0,2	16	3	0,3	0,6
Tomate	● 0,2	17	1	0,2	3
Zucchini	● 0,2	19	2	0,4	2

Lebensmittel	ED	kcal	Eiw.	Fett	KH
Bratwurst	● 3,0	298	10	29	+
Fleischwurst	● 3,0	296	10	29	0
Hackfleisch, gem.	● 2,6	260	20	20	+
Hähnchenbrust	● 1,5	145	22	6	+
Kalbsschnitzel	● 1,0	99	21	2	+
Leberwurst	● 3,3	326	16	29	+
Putenbrust	● 1,1	105	24	1	+
Rinderfilet	● 1,2	121	21	4	+
Salami	● 3,7	371	19	33	+
Schinken, gekocht	● 1,3	125	23	4	+
Schweinefilet	● 1,0	104	22	2	+
Wiener Würstchen	● 3,0	296	10	28	+

Gnocchi	● 1,5	150	4	1	33
Kartoffelklöße	● 1,2	120	2	1	25
Kartoffeln	● 0,7	68	2	0,1	15
Kartoffelpüree	● 0,8	75	2	2	10
Nudeln, gekocht	● 1,2	121	4	0,4	25
Pommes frites	● 2,9	290	4	15	36
Reis, gekocht	● 1,2	115	2	0,7	25

ED = Energiedichte ● Niedrig: 0 - 1,0 ● Mittel: 1,0 - 2,25 ● Hoch: >2,25

kcal = kiloKalorien • Eiw. = Eiweißgehalt • Fett = Fettgehalt • KH = Kohlenhydrate Die Nährwertangaben der Lebensmittel beziehen sich auf 100g.

Elmadfa et al.: Die grosse GU Nährwert Kalorien Tabelle, GU, 2. Auflage, 2019 • + nur in Spuren nachweisbar • * keine Daten verfügbar

Energiedichte-Tabelle

Lebensmittel ED kcal Eiw. Fett KH

Fisch

Fischstäbchen	● 1,9	189	13	8	17
Forelle	● 1,0	103	20	3	+
Garnele	● 0,9	87	19	1	+
Hering	● 2,3	233	18	18	+
Thunfisch	● 1,4	144	23	5	0



Backwaren

Croissant	● 3,9	393	6	26	34
Knäckebrot	● 3,2	318	10	2	66
Laugengebäck	● 2,3	226	7	2	45
Mehrkornbrot	● 2,2	216	8	2	43
Pumpernickel	● 1,9	185	7	1	37
Roggenbrot	● 2,2	219	7	1	46
Weißbrot	● 2,4	236	8	1	48
Weizenbrötchen	● 2,7	274	9	2	56
Weizentoastbrot	● 2,6	262	7	5	48

Lebensmittel ED kcal Eiw. Fett KH

Brot- aufstriche

Butter	● 7,5	754	1	83	0,7
Konfitüre	● 2,7	266	0,6	+	66
Honig	● 3,3	327	0,3	0	81
Nuss-Nougat-Creme	● 5,3	528	4	31	58

Milchprodukte

Buttermilch	● 0,4	37	4	0,5	4
Butterkäse, 60% Fett i.Tr.	● 3,8	380	17	35	+
Camembert, 30% Fett i.Tr.	● 2,2	216	24	14	+
Emmentaler, 45% Fett i. Tr.	● 4,0	398	29	31	+
Feta, 40% Fett i. Tr.	● 2,2	218	18	16	+
Frischkäse, 50% Fett i. Tr.	● 2,7	269	14	24	+
Fruchtjoghurt	● 0,9	94	3	3	14
Gouda, 40% Fett i. Tr.	● 3,0	300	25	22	+
Harzer Käse	● 1,3	126	30	0,7	+
Joghurt, 1,5% Fett i. Tr.	● 0,5	47	3	2	4
Körniger Frischkäse	● 0,8	81	14	3	+
Magerquark	● 0,7	72	14	0,3	3
Milch, 1,5% Fett i. Tr.	● 0,5	47	3	2	5
Mozzarella, 45% Fett i. Tr.	● 2,5	253	19	20	+
Parmesan, 37% Fett i. Tr.	● 3,9	387	34	28	+
Schlagsahne, 30% Fett i.Tr.	● 3,1	309	2	32	3
Schmand, 24% Fett i. Tr.	● 2,4	239	3	24	3
Schmelzkäse, 45% Fett i. Tr.	● 2,7	270	14	24	+
Speisequark, 40% Fett i. Tr.	● 1,6	160	11	11	3

Süßwaren

Apfelstrudel	● 2,3	230	3	12	28
Fruchteis	● 0,8	80	+	+	20
Götterspeise, Himbeere	● 0,7	71	1	0	16
Gummibärchen	● 3,3	328	6	*	79
Hefegebäck	● 2,5	249	9	7	39
Marzipan	● 4,9	493	8	25	59
Milcheis	● 1,3	127	5	3	20
Obstkuchen	● 1,8	176	4	4	32
Rote Grütze	● 1,0	101	+	+	23
Sahnetorte	● 3,7	365	5	25	30
Schokolade, 70% Kakao	● 5,2	520	8	40	33
Vanillepudding	● 3,5	346	0,5	0	86



Snacks

Erdnüsse, geröstet	● 5,9	585	26	49	9
Kartoffelchips	● 5,4	539	6	39	41
Kräcker	● 4,5	450	11	14	70
Salzstangen	● 3,5	347	10	0,5	76
Walnuskern	● 6,6	663	14	63	11
Zwieback	● 3,7	368	10	4	73



ED = Energiedichte ● Niedrig: 0 - 1,0 ● Mittel: 1,0 - 2,25 ● Hoch: >2,25

kcal = kiloKalorien • Eiw. = Eiweißgehalt • Fett = Fettgehalt • KH = Kohlenhydrate Die Nährwertangaben der Lebensmittel beziehen sich auf 100g.

Elmadfa et al.: Die grosse GU Nährwert Kalorien Tabelle, GU, 2. Auflage, 2019 • + nur in Spuren nachweisbar • * keine Daten verfügbar

5 Tipps, wie Sie Ihre neu gewonnene Sommerfigur behalten und die größten Essensfallen im Urlaub vermeiden.



2. Kühlende Kalorienbombe

Die Hitze ist groß, da wäre ein leckeres Eis jetzt genau das Richtige. Gedacht, getan. Aber wussten Sie, dass Eis neben Zucker auch ordentlich viel Fett enthält – im Schnitt zwischen 8 und 15 Prozent.

Unser Schlanktipp: Genießen Sie fruchtige Alternativen wie z. B. gekühlte Melone, sie enthält nur 40 Kalorien auf 100 g. Wenn es doch ein Eis sein soll, dann als Fruchtsorbet, es enthält kaum oder gar kein Fett.



4. All-inclusive und Alkohol

All-inclusive-Urlaub bedeutet auch kostenfreien Alkohol satt und häufig ab vormittags trinken. Leckere Cocktails über den Tag verteilt, zum Mittagessen ein Bier, zum Abendessen Rotwein und in der Bar oder Disco noch Long Drinks. Schnell sind da mal 700 Kalorien und mehr zusammen.

Unser Schlanktipp: Starten Sie so spät wie möglich am Tag mit den alkoholischen Getränken. Wenn Sie Alkohol trinken, entscheiden Sie sich lieber für möglichst trockene Weine mit einem geringen Alkoholgehalt.



5. Futtern im Akkord

Frühstück, Vormittagssnack, Mittagessen, Nachmittagssnack, Abendessen und Kuchenbuffet. Man will ja nichts verpassen, schließlich hat man dafür bezahlt. Futtern im Akkord ist angesagt. Für einen Strandtag das Essen ausfallen lassen? Unmöglich!

Unser Schlanktipp: Schluss mit dem Essens-Diktat! Wenn Sie auf all-inclusive verzichten können, ist es figurtechnisch am besten, einfach darauf zu verzichten. Buchen Sie lieber nur Frühstück oder Halbpension. Konzentrieren Sie sich bei all-inclusive auf die drei Hauptmahlzeiten und lassen Sie vielleicht hin und wieder eine Mahlzeit aus.

1. Die Buffet-Falle

Im Urlaub lockt das Buffet mit den leckersten kulinarischen Köstlichkeiten der Urlaubsregion. Frühstück, Snacks, Mittagessen, Dessert, Kuchenbuffet, Abendessen – all das füttert unsere Fettzellen und bleibt an Bauch und Hüfte hängen.

Unser Schlanktipp: Die beste Buffet-Strategie ist, nicht alles an jedem Tag zu essen. Probieren Sie doch jeden Tag etwas anderes. Unser Geheimtipp: immer einen kleinen Teller beim Buffet nehmen. Dem Gehirn wird damit signalisiert: Der Teller ist voll, ich habe genug zu essen. Auch bei „all inclusive“ gilt: weniger ist mehr und besser für Figur und Gesundheit.



3. Süße Durstlöcher

Es ist heiß und der Durst groß. Jetzt als Durstlöcher eine kalte Limonade, Cola (88 kcal pro Glas) oder einen fruchtigen Cocktail auf Eis. Kaum ist der erste Durst gelöscht, sorgt der süße Geschmack für erneuten Durst. Zusätzlich landen die süßen Kalorien auf der Hüfte.

Unser Schlanktipp: Gönnen Sie Ihrem Körper zwischendurch eine Zuckerpause und trinken Sie Wasser. Wem das zu langweilig ist, der gibt zum Beispiel etwas Zitronensaft ins Wasser, das ist super erfrischend und spart Kalorien.

Die formoline Packliste für Ihren Sommerurlaub

Letzter Check vor dem Urlaub

- Wasser & Heizung abstellen
- Strom sparen
- Kühlschrank & Müll leeren
- Fenster schließen
- Briefkasten leeren
- Pflanzen gießen
- Ersatzschlüssel organisieren

Dokumente und Unterlagen

- Reisepass/Personalausweis
- (Int.) Führerschein
- Krankenkassenkarte
- Auslandsrankenversicherung
- Kopie/Foto der Ausweispapiere
- Kredit-/EC-Karte/Bargeld
- Reiseunterlagen

Reiseapotheke

- (Blasen-) Pflaster
- Anti-Baby-Pille
- Desinfektionsspray
- Medikamente gegen Allergien
- Medikamente gegen Erkältung
- Medikamente gegen Kopfschmerzen
- Medikamente gegen Magen-Darm
- Medikamente gegen Reisekrankheit
- Salbe gegen Stiche
- Persönliche Medikamente

Packliste für Ihr Handgepäck

- Dokumente und Reiseunterlagen
- Bücher oder E-Book-Reader
- Tablet/Laptop/Handy
(Tipp: Film oder Serie herunterladen)
- Kopfhörer
- (Aufblasbares) Reise-Nackenkissen
- Ohrstöpsel bzw. Oropax
- Schlafmaske bzw. Schlafbrille
- (Sonnen-)Brille und ggf. Kontaktlinsen
- Kaugummis (hilfreich für Druckausgleich)
- Mini Kosmetiktasche
- Mini Reiseapotheke
- Persönliches und Wertvolles
- (USB-) Ladekabel
- Mund-Nasen-Schutz



Auch mit ins Gepäck

- Regenschirm
- Reiseführer
- Wörterbuch
- Haargummis
- Nähzeug
- Steckdosenadapter/Eurostecker
- Tüten für Schmutzwäsche
- Stifte und Notizbuch
- Unterhaltungsmöglichkeiten
(Reisespiele, Spielkarten etc.)
- Taschenlampe



Packliste für den Koffer

Allgemeine Kleidung

- Unterwäsche & BHs
- Schlafanzug
- Tops/T-Shirts
- Blusen/Hemden
- Kurze und lange Hosen
- Kleider/Röcke
- Schuhe
- Socken und ggf. Strumpfhosen
- Sportbekleidung
- Pullis/Cardigans
- (Regen-) Jacken
- Badehose/Bikini
- Strandtasche
- Sonnenhut
- Flipflops® bzw. Badelatschen
- Neoprenschuhe
- Sonstiges Strand- und Badezubehör
(Badematte, Luftmatratze, Wasserball,
Taucherbrille, Schnorchel, Flossen,
Strandspiele)

Kosmetika und Hygieneartikel

- Zahnbürste & Zahnpasta
- Sonnencreme & After-Sun-Creme
- Bodylotion
- Deo
- Seife, Duschgel & Haarshampoo
- Haargel & Haarspray
- Gesichtscreme & Lippenpflege
- Kontaktlinsenflüssigkeit
- Make-up & Entferner
- Nagellack/Nagellack-Entferner
- Nagelset & Pinzette
- Parfum
- Kamm und Bürste
- Taschentücher & Wattestäbchen
- Tampons, Binden etc.
- Rasierschaum/Rasiergel
- Rasierapparat
- Verhütungsmittel
- Lockenstab/Glätteisen/Föhn

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Extra Tipp:

Die Sommerfigur mit im Gepäck

Extra Tipp: formoline L112 gehört
ins Reisegepäck für entspannten,
bewussten Genuss und eine
schlankere, gesündere Figur –
auch nach dem Urlaub

