

111 der besten Abnehm-Lebensmittel

Gemacht mit ♥ von

Dariusz Wiese und Thomas Bluhm

Wichtig

Sämtliche Inhalte dieses eBooks und auf der Webseite von Simple-Sixpack.com sind urheberrechtlich geschützt! Das Kopieren, selbst Auszüge davon, und das Verbreiten der Inhalte, sind strengstens untersagt!

Die Weitergabe deines Kundenkontos an Freunde oder Familie oder Dritte ist nicht gestattet! Jeder Kunde und Nutzer benötigt ein separates, eigenes Kundenkonto.

Wir haben zum Schutz unserer ehrlichen Kunden, die dieses eBook mit ihrem hart verdienten Geld erworben haben, verschiedenste Sicherheits- und Kopierschutz-Maßnahmen getroffen.

Wenn jemand versuchen sollte Inhalte aus diesem eBook zu kopieren, zu vervielfältigen oder es auf Internet-Sharing-Plattformen zur Verfügung zu stellen, erhalten wir eine Mitteilung und werden ohne Vorwarnung eine kostenpflichtige Abmahnung versenden.

Selbstverständlich kannst du dieses eBook und alle Pläne auf Simple-Sixpack.com für deinen privaten Gebrauch ausdrucken. Es gilt 1 Lizenz pro Nutzer!

Haftungsausschluss

Unser Wissen und unsere ganze Erfahrung stecken in diesem eBook. Leider sind wir nicht frei von Fehlern. Aus diesem Grund weisen wir dich darauf hin, dass alles, was du gleich lesen wirst, falsch sein könnte.

Ich kann nicht kontrollieren, wie du dieses eBook oder die Inhalte auf Simple-Sixpack.com verwendest und ich kann keine Garantie für die Richtigkeit oder Wirksamkeit dieser Informationen übernehmen.

Sieh diese Inhalte daher als Unterhaltung, niemals als Gesetz und niemals als für jeden gültige Aussagen.

Bevor du mit dem Verzehr beginnst, musst du gesund sein. Kontaktiere bitte deinen Arzt, um Krankheiten, Allergien oder Wechselwirkungen im Voraus auszuschließen.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	14
Eier	15
Darum helfen Dir Eier beim Abnehmen	15
So solltest Du Eier essen	15
So solltest Du Eier nicht essen	15
Hähnchenbrustfilet	16
Darum hilft Dir Hähnchenbrustfilet beim Abnehmen	16
So solltest Du Hähnchenbrustfilet essen	16
So solltest Du Hähnchenbrustfilet nicht essen	16
Rinderfilet	17
Darum hilft Dir Rinderfilet beim Abnehmen	17
So solltest Du Rinderfilet essen	17
So solltest Du Rinderfilet nicht essen	17
Harzer Käse	17
Darum hilft Dir Harzer Käse beim Abnehmen	18
So solltest Du Harzer Käse essen	18
So solltest Du Harzer Käse nicht essen	18
Magerquark	18
Darum hilft Dir Magerquark beim Abnehmen	19
So solltest Du Magerquark essen	19
So solltest Du Magerquark nicht essen	19
High Protein Pudding	20
Darum hilft Dir der High Protein Pudding beim Abnehmen	20
So solltest Du High Protein Pudding essen	20
So solltest Du High Protein Pudding nicht essen	20
Rinderhackfleisch Light	20
Darum hilft Dir Rinderhackfleisch Light beim Abnehmen	21
So solltest Du Rinderhackfleisch Light essen	21
So solltest Du Rinderhackfleisch Light nicht essen	21
Körniger Frischkäse	21
Darum hilft Dir Körniger Frischkäse beim Abnehmen	22
So solltest Du Körnigen Frischkäse essen	22
So solltest Du Körnigen Frischkäse nicht essen	22

Feta	22
Darum hilft Dir Feta beim Abnehmen	23
So solltest Du Feta essen	23
So solltest Du Feta nicht essen	23
Griechischer Joghurt	23
Darum hilft Dir Griechischer Joghurt beim Abnehmen	24
So solltest Du Griechischen Joghurt essen	24
So solltest Du Griechischen Joghurt nicht essen	24
Avocado	24
Darum hilft Dir Avocado beim Abnehmen	25
So solltest Du Avocado essen	25
So solltest Du Avocado nicht essen	25
Walnüsse	25
Darum helfen Dir Walnüsse beim Abnehmen	26
So solltest Du Walnüsse essen	26
So solltest Du Walnüsse nicht essen	26
Hackfleisch halb/halb	26
Darum hilft Dir Hackfleisch halb/halb beim Abnehmen	27
So solltest Du Hackfleisch halb/halb essen	27
So solltest Du Hackfleisch halb/halb nicht essen	27
Erdnüsse	27
Darum helfen Dir Erdnüsse beim Abnehmen	28
So solltest Du Erdnüsse essen	28
So solltest Du Erdnüsse nicht essen	28
Haferflocken	28
Darum helfen Dir Haferflocken beim Abnehmen	29
So solltest Du Haferflocken essen	29
So solltest Du Haferflocken nicht essen	29
Chia-Samen	29
Darum helfen Dir Chia Samen beim Abnehmen	30
So solltest Du Chia Samen essen	30
So solltest Du Chia Samen essen	30
Buttermilch	30
Darum hilft Dir Buttermilch beim Abnehmen	31
So solltest Du Buttermilch essen	31
So solltest Du Buttermilch nicht essen	31
Whey Protein	31
Darum hilft Dir Whey Protein beim Abnehmen	32

So solltest Du Whey Protein trinken	32
So solltest Du Whey Protein nicht trinken	32
Mozzarella	32
Darum hilft Dir Mozzarella beim Abnehmen	33
So solltest Du Mozzarella essen	33
So solltest Du Mozzarella nicht essen	33
Tomaten	33
Darum hilft Dir Mozzarella beim Abnehmen	34
So solltest Du Tomaten essen	34
So solltest Du Tomaten nicht essen	34
Flüssigeiweiß (Ei-Eiweiß)	34
Darum hilft Dir Flüssigeiweiß beim Abnehmen	35
So solltest Du Flüssigeiweiß essen	35
So solltest Du Flüssigeiweiß nicht essen	35
Spinat	35
Darum hilft Dir Spinat beim Abnehmen	36
So solltest Du Spinat essen	36
So solltest Du Spinat nicht essen	36
Süßkartoffeln	36
Darum helfen Dir Süßkartoffeln beim Abnehmen	37
So solltest Du Süßkartoffeln essen	37
So solltest Du Süßkartoffeln nicht essen	37
Wasser	37
Darum hilft Dir Wasser beim Abnehmen	38
So solltest Du Wasser trinken	38
So solltest Du Wasser nicht trinken	38
Geschrotete Leinsamen	38
Darum hilft Dir geschrotete Leinsamen beim Abnehmen	39
So solltest Du geschrotete Leinsamen essen	39
So solltest Du geschrotete Leinsamen nicht essen	39
Zucchini	39
Darum hilft Dir Zucchini beim Abnehmen	40
So solltest Du Zucchini essen	40
So solltest Du Zucchini nicht essen	40
Quinoa	40
Darum hilft Dir Quinoa beim Abnehmen	41
So solltest Du Quinoa essen	41
So solltest Du ihn nicht essen	41

Kidneybohnen	41
Darum helfen Dir Kidneybohnen beim Abnehmen	42
So solltest Du Kidneybohnen essen	42
So solltest Du Kidneybohnen nicht essen	42
Linsen	42
Darum helfen Dir Linsen beim Abnehmen	43
So solltest Du Linsen essen	43
So solltest Du Linsen nicht essen	43
Linsennudeln	43
Darum helfen Dir Linsennudeln beim Abnehmen	44
So solltest Du Linsennudeln essen	44
So solltest Du Linsennudeln nicht essen	44
Eisbergsalat	44
Darum hilft Dir Eisbergsalat beim Abnehmen	45
So solltest Du Eisbergsalat essen	45
So solltest Du Eisbergsalat nicht essen	45
Cornichons	45
Darum helfen Dir Cornichons beim Abnehmen	46
So solltest Du Cornichons essen	46
So solltest Du sie nicht essen	46
Eiweißbrot	46
Darum hilft Dir Eiweißbrot beim Abnehmen	47
So solltest Du Eiweißbrot essen	47
So solltest Du Eiweißbrot nicht essen	47
Spargel	47
Darum hilft Dir Spargel beim Abnehmen	48
So solltest Du Spargel essen	48
So solltest Du Spargel nicht essen	48
Thunfisch	48
Darum hilft Dir Thunfisch beim Abnehmen	49
So solltest Du Thunfisch essen	49
So solltest Du Thunfisch nicht essen	49
Rote Bete	49
Darum hilft Dir Rote Bete beim Abnehmen	50
So solltest Du Rote Bete essen	50
So solltest Du Rote Bete nicht essen	50
Zartbitterschokolade	50
Darum hilft Dir Zartbitterschokolade beim Abnehmen	51

So solltest Du Zartbitterschokolade essen	51
So solltest Du Zartbitterschokolade nicht essen	51
Skyr	51
Darum hilft Dir Skyr beim Abnehmen	52
So solltest Du Skyr essen	52
So solltest Du Skyr nicht essen	52
Halloumi	52
Darum hilft Dir Halloumi beim Abnehmen	53
So solltest Du Halloumi essen	53
So solltest Du Halloumi nicht essen	53
Frischkäse	53
Darum hilft Dir Frischkäse beim Abnehmen	54
So solltest Du Frischkäse essen	54
So solltest Du Frischkäse nicht essen	54
Scampi	54
Darum helfen Die Scampi beim Abnehmen	55
So solltest Du Scampi essen	55
So solltest Du Scampi nicht essen	55
Parmaschinken	55
Darum hilft Dir Parmaschinken beim Abnehmen	56
So solltest Du Parmaschinken essen	56
So solltest Du Parmaschinken nicht essen	56
Haselnuss	56
Darum hilft Dir Haselnuss beim Abnehmen	57
So solltest Du Haselnuss essen	57
So solltest Du Haselnuss nicht essen	57
Blumenkohl	57
Darum hilft Dir Blumenkohl beim Abnehmen	58
So solltest Du Blumenkohl essen	58
So solltest Du Blumenkohl nicht essen	58
Kohlrabi	58
Darum hilft Dir Kohlrabi beim Abnehmen	59
So solltest Du Kohlrabi essen	59
So solltest Du Kohlrabi nicht essen	59
Edamame	59
Darum hilft Dir Edamame beim Abnehmen	60
So solltest Du Edamame essen	60
So solltest Du Edamame nicht essen	60

Hering	60
Darum hilft Dir Hering beim Abnehmen	61
So solltest Du Hering essen	61
So solltest Du Hering nicht essen	61
Kaffee	61
Darum hilft Dir Kaffee beim Abnehmen	62
So solltest Du Kaffee trinken	62
So solltest Du Kaffee nicht trinken	62
Schwarztee	62
Darum hilft Dir Schwarztee beim Abnehmen	63
So solltest Du Schwarztee trinken	63
So solltest Du Schwarztee nicht trinken	63
Kokosnussöl	63
Darum hilft Dir Kokosöl beim Abnehmen	64
So solltest Du Kokosöl essen	64
So solltest Du Kokosöl nicht essen	64
Tofu	64
Darum hilft Dir Tofu beim Abnehmen	65
So solltest Du Tofu essen	65
So solltest Du Tofu nicht essen	65
Casein Protein	65
Darum hilft Dir Casein Protein beim Abnehmen	66
So solltest Du Casein Protein essen	66
So solltest Du Casein Protein nicht essen	66
Mehrkomponenten-Protein	66
Darum hilft Dir Mehrkomponenten-Protein beim Abnehmen	67
So solltest Du Wassereis essen	67
So solltest Du Wassereis nicht essen	67
Ketchup Light	67
Darum hilft Dir Ketchup Light beim Abnehmen	68
So solltest Du Ketchup Light essen	68
So solltest Du Ketchup Light nicht essen	68
Gemüsebrühe	68
Darum hilft Dir Gemüsebrühe beim Abnehmen	69
So solltest Du Gemüsebrühe essen	69
So solltest Du Gemüsebrühe nicht essen	69
Möhren	69
Darum helfen Dir Möhren beim Abnehmen	70

So solltest Du Möhren essen	70
So solltest Du Möhren nicht essen	70
Apfel	70
Darum hilft Dir Apfel beim Abnehmen	71
So solltest Du Apfel essen	71
So solltest Du Apfel nicht essen	71
Coca Cola Light	71
Darum hilft Dir Coca Cola Light beim Abnehmen	72
So solltest Du Coca Cola Light trinken	72
So solltest Du Coca Cola Light nicht trinken	72
High Protein Milch	72
Darum hilft Dir High Protein Milch beim Abnehmen	73
So solltest Du High Protein Milch trinken	73
So solltest Du High Protein Milch nicht trinken	73
Lachsschinken	73
Darum hilft Die Lachsschinken beim Abnehmen	74
So solltest Du Lachsschinken essen	74
So solltest Du Lachsschinken nicht essen	74
Gouda	74
Darum hilft Dir Gouda beim Abnehmen	75
So solltest Du Gouda essen	75
So solltest Du Gouda nicht essen	75
Zimt	75
Darum hilft Dir Zimt beim Abnehmen	76
So solltest Du Gewürze essen	76
So solltest Du Zimt nicht essen	76
Putenbrustfilet	76
Darum hilft Dir Putenbrustfilet beim Abnehmen	77
So solltest Du Putenbrust essen	77
So solltest Du Putenbrust nicht essen	77
Zitrone	77
Darum hilft Dir Zitrone beim Abnehmen	78
So solltest Du Zitrone essen	78
So solltest Du Zitrone nicht essen	78
Ingwer	78
Darum hilft Dir Ingwer beim Abnehmen	79
So solltest Du Ingwer essen	79
So solltest Du Ingwer nicht essen	79

Low Carb Proteinriegel	79
Darum helfen Dir Low Carb Proteinriegel beim Abnehmen	80
So solltest Du Low Carb Proteinriegel essen	80
So solltest Du Low Carb Proteinriegel nicht essen	80
Vollkornmehl	80
Darum hilft Dir Vollkornmehl beim Abnehmen	81
So solltest Du Vollkornmehl essen	81
So solltest Du Vollkornmehl nicht essen	81
Kurkuma	81
Darum hilft Dir Kurkuma beim Abnehmen	82
So solltest Du Kurkuma essen	82
So solltest Du Kurkuma nicht essen	82
Kürbis	82
Darum hilft Dir Kürbis beim Abnehmen	83
So solltest Du Kürbis essen	83
So solltest Du Kürbis nicht essen	83
Knoblauch	83
Darum hilft Dir Knoblauch beim Abnehmen	84
So solltest Du Knoblauch essen	84
So solltest Du Knoblauch nicht essen	84
Mandelmilch	84
Darum hilft Dir Mandelmilch beim Abnehmen	85
So solltest Du Mandelmilch essen	85
So solltest Du Mandelmilch nicht essen	85
Marmelade (zuckerarm)	85
Darum hilft Dir Marmelade (zuckerarm) beim Abnehmen	86
So solltest Du Marmelade (zuckerarm) essen	86
So solltest Du Marmelade (zuckerfrei) nicht essen	86
Brokkoli	86
Darum hilft Dir Brokkoli Abnehmen	87
So solltest Du Brokkoli essen	87
So solltest Du Brokkoli nicht essen	87
Champignons	87
Darum helfen Dir Champignons beim Abnehmen	88
So solltest Du Champignons essen	88
So solltest Du Champignons nicht essen	88
Sonnenblumenkerne	88
Darum helfen Dir Sonnenblumenkerne beim Abnehmen	89

	10
So solltest Du Sonnenblumenkerne essen	89
So solltest Du Sonnenblumenkerne nicht essen	89
Pinienkerne	89
Darum helfen Dir Pinienkerne beim Abnehmen	90
So solltest Du Pinienkerne essen	90
So solltest Du Pinienkerne nicht essen	90
Butter	90
Darum hilft Dir Butter beim Abnehmen	91
So solltest Du Butter essen	91
So solltest Du Butter nicht essen	91
Salami	91
Darum hilft Dir Salami beim Abnehmen	92
So solltest Du Salami essen	92
So solltest Du Salami nicht essen	92
Gurke	92
Darum hilft Dir Gurke beim Abnehmen	93
So solltest Du Gurke essen	93
So solltest Du Gurke nicht essen	93
Erdbeere	93
Darum hilft Dir Erdbeere beim Abnehmen	94
So solltest Du Erdbeeren essen	94
So solltest Du Erdbeeren nicht essen	94
Sardinen	94
Darum helfen Dir Sardinen beim Abnehmen	95
So solltest Du Sardinen essen	95
So solltest Du Sardinen nicht essen	95
Backkakao	95
Darum hilft Dir Backkakao beim Abnehmen	96
So solltest Du Backkakao essen	96
So solltest Du Backkakao nicht essen	96
Schinken	96
Darum hilft Dir Schinken beim Abnehmen	97
So solltest Du Schinken essen	97
So solltest Du Schinken nicht essen	97
Kartoffeln	97
Darum helfen Dir Kartoffeln beim Abnehmen	98
So solltest Du Kartoffeln essen	98
So solltest Du Kartoffeln nicht essen	98

Salatmix	98
Darum hilft Dir Salatmix beim Abnehmen	99
So solltest Du Salatmix essen	99
So solltest Du Salatmix nicht essen	99
Fettarme Schinkenwürfel	99
Darum helfen Dir fettarme Schinkenwürfel beim Abnehmen	100
So solltest Du fettarme Schinkenwürfel essen	100
So solltest Du fettarme Schinkenwürfel nicht essen	100
Oliven	100
Darum helfen Dir Oliven beim Abnehmen	101
So solltest Du Oliven essen	101
So solltest Du Oliven nicht essen	101
Kräuter	101
Darum helfen Dir Kräuter beim Abnehmen	102
So solltest Du Kräuter essen	102
So solltest Du Kräuter nicht	102
Kaugummi (zuckerfrei)	102
Darum helfen Kaugummis beim Abnehmen	103
So solltest Du Kaugummis essen	103
So solltest Du Kaugummis nicht essen	103
Lammfilet	103
Darum hilft Dir Lammfilet beim Abnehmen	104
So solltest Du Lammfilet essen	104
So solltest Du Lammfilet nicht essen	104
Chili	104
Darum hilft Dir Chili beim Abnehmen	105
So solltest Du Chili essen	105
So solltest Du Chili nicht essen	105
Grüner Tee	105
Darum hilft Dir Grüner Tee beim Abnehmen	106
So solltest Du Grünen Tee trinken	106
So solltest Du Grünen Tee nicht trinken	106
Ananas	106
Darum hilft Dir Ananas beim Abnehmen	107
So solltest Du Ananas essen	107
So solltest Du Ananas nicht essen	107
Drachenfrucht	107
Darum hilft Dir Drachenfrucht beim Abnehmen	108

	12
So solltest Du Drachenfrucht essen	108
So solltest Du Drachenfrucht nicht essen	108
Ricotta	108
Darum hilft Dir Ricotta beim Abnehmen	109
So solltest Du Ricotta essen	109
So solltest Du Ricotta nicht essen	109
Mate Tee	109
Darum hilft Dir Mate Tee beim Abnehmen	110
So solltest Du Mate Tee trinken	110
So solltest Du Mate Tee nicht trinken	110
Olivenöl	110
Darum hilft Dir Olivenöl beim Abnehmen	111
So solltest Du Olivenöl essen	111
So solltest Du Olivenöl nicht essen	111
Grapefruit	111
Darum hilft Dir Grapefruit beim Abnehmen	112
So solltest Du Grapefruit essen	112
So solltest Du Grapefruit nicht essen	112
Zwiebel	112
Darum helfen Dir Zwiebeln beim Abnehmen	113
So solltest Du Zwiebel essen	113
So solltest Du Zwiebel nicht essen	113
Chicorée	113
Darum hilft Dir Chicorée beim Abnehmen	114
So solltest Du Chicorée essen	114
So solltest Du Chicorée nicht essen	114
Fenchel	114
Darum hilft Dir Fenchel beim Abnehmen	115
So solltest Du Fenchel essen	115
So solltest Du Fenchel nicht essen	115
Rhabarber	115
Darum hilft Dir Rhabarber beim Abnehmen	116
So solltest Du Rhabarber essen	116
So solltest Du Rhabarber nicht essen	116
Brauner Reis	116
Darum hilft Dir Brauner Reis beim Abnehmen	117
So solltest Du braunen Reis essen	117
So solltest Du braunen Reis nicht essen	117

Kichererbsen	118
Darum helfen Die Kichererbsen beim Abnehmen	118
So solltest Du Kichererbsen essen	118
So solltest Du Kichererbsen nicht essen	118
Senf	118
Darum hilft Dir Senf beim Abnehmen	119
So solltest Du Senf essen	119
So solltest Du Senf nicht essen	119
Kalorienarmes, alkoholfreies Bier	120
Darum hilft Dir kalorienarmes, alkoholfreies Bier beim Abnehmen	120
So solltest Du kalorienarmes, alkoholfreies Bier trinken	120
So solltest Du kalorienarmes, alkoholfreies Bier nicht trinken	120
Forelle	120
Darum hilft Dir Forelle beim Abnehmen	121
So solltest Du Forelle essen	121
So solltest Du Forelle nicht essen	121
Flohsamenschalen	121
Darum helfen Dir Flohsamenschalen beim Abnehmen	122
So solltest Du Flohsamenschalen essen	122
So solltest Du Flohsamenschalen nicht essen	122
Stevia	122
Darum hilft Dir Stevia beim Abnehmen	123
So solltest Du Stevia essen	123
So solltest Du Stevia nicht essen	123
Löwenzahn	124
Darum hilft Dir Löwenzahn beim Abnehmen	124
So solltest Du Löwenzahn essen	124
So solltest Du Löwenzahn nicht essen	124
Balsamico	124
Darum hilft Dir Balsamico beim Abnehmen	125
So solltest Du Balsamico essen	125
So solltest Du Balsamicocreame nicht essen	125

Vorwort

Die vielleicht häufigste Frage meiner Leserinnen und Leser lautet:

“Thomas, ich möchte abnehmen, ein bisschen Bauchfett loswerden, mich gesund ernähren und schöne, straffe Muskeln aufbauen. Was kann ich essen?”



Mein Ernährungs -und Fitnessexperte Dariusz und ich haben uns auf die Suche gemacht.

Wir sind stolz und freuen uns dir mitteilen zu dürfen, dass wir 111 der besten Abnehm-Lebensmittel gefunden haben und dir in diesem Ratgeber präsentieren.

Bei der Auswahl war uns wichtig, dass du Lebensmittel erhältst, die leicht verfügbar sind, eine hohe Nährstoffdichte enthalten, reich an Vitaminen -und Mineralstoffen sind und laut aktueller Studien direkt und indirekt beim Abnehmen helfen können.

Du erhältst eine breite Palette an gesunden Lebensmitteln, von Fisch, über Fleisch, Gemüse und Hülsenfrüchte.

Um dir den Einkauf zu erleichtern, haben wir einige Produkt-Empfehlungen mit deutschen Supermarkt-Webseiten verlinkt.

Und du erhältst einen Überblick über die Nährwerte der Lebensmittel. So behältst du die Kontrolle über deine Kalorienzufuhr.

Wir verraten dir auch, wie du die besten Abnehm-Lebensmittel zu dir nehmen solltest und wie nicht (ganz wichtig!).

Um im eBook schneller zu einem Lebensmittel zu gelangen, klicke einfach im Inhaltsverzeichnis auf das jeweilige Lebensmittel. Du gelangst zurück zum Inhaltsverzeichnis, wenn du hier im eBook ganz unten auf der Seite auf *“Zurück zum Inhaltsverzeichnis”* klickst.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren

Beste Grüße

Dariusz Wiese und Thomas Bluhm

1. Eier

Empfehlung: [REWE](#), [Spitz & Bube](#), [Fürstenhof](#), [Landkost](#)



laktosefrei, glutenfrei, vegetarisch

Darum helfen Dir Eier beim Abnehmen

Beim Abnehmen ist es wichtig, dass Du möglichst proteinreiche (also eiweißhaltige) Lebensmittel zu Dir nimmst. Vor allem damit Du keine wertvolle Muskelmasse verlierst während Du im Kaloriendefizit bist. Denn die verbrennt stets das überschüssige Fett, weshalb Du sie möglichst erhalten solltest.

Und was noch viel interessanter ist: Es macht Dich verdammt satt über einen langen Zeitraum. Eier enthalten neben gesunden Fetten, die Du täglich zu Dir nehmen solltest, 13g Protein auf 100g Ei. Das ist jede Menge! Das Kuriose dabei ist, dass mehr Eiweiß im Eigelb steckt als im eigentlichen Eiweiß (Eiklar). Hättest Du das gedacht?

Eine Studie hat sogar ergeben, dass man über den Tag verteilt deutlich weniger Gesamtkalorien aufnimmt, wenn man Eier isst (1). Das hilft Dir beim Abnehmen.

So solltest Du Eier essen

Du hast die Wahl: Ob als Spiegelei, Omelette, Rührei oder einfach gekocht. Es ist schnell zubereitet und macht ohne viele Kalorien super satt.

So solltest Du Eier nicht essen

In Verbindung mit viel Fett haben Eierspeisen meist zu viele Kalorien. Meide also Eiersalate mit viel Mayonnaise, Kuchenspeisen und Eier roh zu verzehren (Salmonellengefahr).

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 154, Protein: 13g, Fett: 11g, Kohlenhydrate: 1g

2. Hähnchenbrustfilet

Empfehlung: [REWE Bio](#), [Schröders](#), [Nature & Respect](#), [Bio Bühler](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum hilft Dir Hähnchenbrustfilet beim Abnehmen

Hähnchenbrustfilet ist nicht nur ziemlich lecker, sondern hat auch noch viele positive Eigenschaften zum Abnehmen. Es enthält viel sättigendes Eiweiß, ist super einfach zubereitet und hat unglaublich wenig Kalorien (102 Kalorien auf 100g Hähnchenbrustfilet).

Seine positive Wirkung wurde sogar wissenschaftlich untersucht. Dabei wurde nachgewiesen, dass Hähnchenbrustfilet den Muskelaufbau fördert und Deinen Appetit hemmen kann (2). Das wird Dir zu einem guten Abnehmergebnis verhelfen.

So solltest Du Hähnchenbrustfilet essen

Am besten genießt Du Dein Hähnchenbrustfilet in ein wenig Kokosöl gebraten und gut gewürzt. Ob als Hauptspeise oder nur als Topping auf Deinem Salat, erhöht es den Eiweißanteil Deiner Speise ohne die Kalorienbilanz großartig zu belasten.

So solltest Du Hähnchenbrustfilet nicht essen

Greife auf gar keinen Fall zu den fertig marinierten Hähnchenbrustfilets aus dem Kühlregal. Diese enthalten zu viel Zucker und die Qualität ist oft fraglich. Bereite Dir lieber selbst eine leckere und gesunde Marinade zu.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 110, Protein: 23,5g, Fett: 1,5g, Kohlenhydrate: 0,5g

3. Rinderfilet

Empfehlung: [REWE](#), [Don Carne](#), [Bio Bühler](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum hilft Dir Rinderfilet beim Abnehmen

Rinderfilet enthält neben viel Eisen und Zink vor allem viel Protein. Dieses benötigst Du um beim Abnehmen immer gut satt zu werden, um spätere Heißhungerattacken zu verhindern. Außerdem hat es auf 100g gerade einmal 111 Kalorien. Das heißt Du kannst Dir eine ordentliche Portion auf den Teller machen und trotzdem später noch genügend essen.

Studien haben zudem ergeben, dass es Dir sogar nachweislich beim Muskelaufbau helfen kann (3). Mehr Muskeln, verbrennen mehr Fett - und das ganz nebenbei.

So solltest Du Rinderfilet essen

Ich empfehle Dir ein gutes Stück davon an der Theke zu holen und zuhause von beiden Seiten scharf anzubraten. Je nach Belieben kannst Du es blutig, medium oder durch essen. Du brauchst kein zusätzliches Fett dafür. Und das Würzen kommt ganz zum Schluss. Das Salz entzieht dem Filet sonst seine Flüssigkeit und aus einem feinen, leckeren Stück Fleisch wird Schuhsohle.

So solltest Du Rinderfilet nicht essen

Verzichte lieber auf fertig marinierte Rinderfilets aus der Kühlung. Diese enthalten meist zu viel Zucker, Zusatzstoffe und nicht zuletzt Kalorien. Außerdem schmeckt selbstgemacht immer noch am besten.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 121, Protein: 21g, Fett: 4g, Kohlenhydrate: 0g

4. Harzer Käse

Empfehlung: [REWE Beste Wahl](#), [Lidl](#), [Aldi Nord](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, glutenfrei, vegetarisch

Darum hilft Dir Harzer Käse beim Abnehmen

Harzer Käse enthält viele Proteine. Das ist nur ein anderes Wort für Eiweiß, das Dich sättigt. Je mehr eiweißhaltige Speisen Du am Tag zu Dir nimmst, desto satter wirst Du sein und umso weniger Kalorien wirst Du über Tag verteilt zu Dir nehmen.

Noch dazu eignet sich der Käse als super kalorienarmer Snack hervorragend für Unterwegs.

Eine Studie hat jetzt sogar herausgefunden, dass Menschen die Käse essen eher schlank bleiben, als diejenigen die darauf verzichten (4).

So solltest Du Harzer Käse essen

Harzer Käse isst man pur. Er eignet sich hervorragend als proteinreicher Snack für unterwegs oder für die Arbeit. Wenn Du - wie die meisten Menschen - von einem reinen Salat nicht satt wirst, kannst Du ihn mit etwas Harzer Käse als Topping aufwerten. Damit wird er nicht nur leckerer, denn er hält Dich auch länger satt.

So solltest Du Harzer Käse nicht essen

Harzer Käse ist so gut und einfach gestrickt, dass man damit nicht viel falsch machen kann. Du solltest ihn nicht dem Geschmack wegen in z. B. Cocktailsauce oder Mayonnaise dippen. Dann solltest Du lieber ganz darauf verzichten.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 113, Protein: 27g, Fett: 0,5g, Kohlenhydrate: 0g

5. Magerquark

Empfehlung: [ja! \(REWE\)](#), [K-free](#), [Milbona](#), [Alnatura](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Magerquark beim Abnehmen

Magerquark enthält auf 100g, satte 12g Eiweiß. Das ist wirklich viel für ein Lebensmittel. Gleichzeitig hat er nur 66 Kalorien.

Du kannst also jede Menge davon essen, ohne viele Kalorien zu Dir zu nehmen aber hast gleichzeitig sehr viel Volumen im Bauch. Daher sättigt kaum ein Lebensmittel, wie Magerquark. Dafür sorgt das enthaltene Protein.

Eine Studie bestätigt, dass Milchprodukte wie Magerquark, schlank machen (5).

So solltest Du Magerquark essen

Auch wenn es anfangs vielleicht unvorstellbar ist: Man kann Magerquark sehr gut pur essen, also in jedem Fall ungesüßt.

Ich empfehle Dir, dass Du ihn immer mit einem Schluck Wasser verrührst. Dann bekommt er eine angenehme, joghurtartige Konsistenz. Am besten ergänzt Du den Quark noch mit etwas frischem Obst und Nüssen. Das ergibt eine rundum gesunde Kombination, die gleichzeitig super lecker schmeckt.

So solltest Du Magerquark nicht essen

Du solltest Magerquark auf keinen Fall mit Zucker oder ähnlichen Süßstoffen süßen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 73, Protein: 13,5g, Fett: 0,3g, Kohlenhydrate: 3,2g

6. High Protein Pudding

Empfehlung: [Ehrmann](#), [ESN](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir der High Protein Pudding beim Abnehmen

Wie der Name schon sagt, enthält der High Protein Pudding viel Eiweiß im Vergleich zu anderen Puddings. Diese sind meistens nichts weiter als Zuckerfallen.

Wenn Du unterwegs bist oder mal ab und zu das Verlangen nach etwas Süßem hast, kannst Du ohne Bedenken zum High Protein Pudding greifen. Das enthaltene Eiweiß macht Dich lange satt, verhindert weitere Heißhungerattacken und unterstützt Dich somit beim Abnehmen.

Eine Studie hat ergeben, dass eine proteinreiche Ernährung weniger Gesamtkalorien bedeutet. Das heißt, dass Du dadurch über den Tag verteilt deutlich weniger Kalorien aufnimmst (6). Warum? Weil Du einfach satt bist.

So solltest Du High Protein Pudding essen

Du kannst ihn ruhig pur als Snack genießen, denn er schmeckt schon so super lecker. Wenn Du noch etwas Volumen schaffen möchtest, um die Sättigung zu erhöhen, empfehle ich Dir noch ein paar Nüsse und Obst dazu.

So solltest Du High Protein Pudding nicht essen

Der High Protein Pudding ist schon so aufbereitet, dass er direkt genießbar ist. Du solltest ihn also auf gar keinen Fall zusätzlich zuckern oder Geschmackspulver mit einrühren.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 76, Protein: 10g, Fett: 1,5g, Kohlenhydrate: 5,5g

7. Rinderhackfleisch Light

Empfehlung: [Landjunker \(Lidl\)](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum hilft Dir Rinderhackfleisch Light beim Abnehmen

Rinderhackfleisch ist von Natur aus bereits sehr mager, vor allem im Vergleich zum gemischten Hackfleisch. Das Rinderhackfleisch Light ist also noch fettfreier als das schon magere Rinderhackfleisch oder Tartar. Trotzdem ist es super lecker und nährstoffreich.

Es enthält vor allem viel Eiweiß, sättigt lange und schlägt mit seinen 161 kcal auf 100g kaum auf die Kalorienbilanz.

Und es ist sogar nachgewiesen, dass Rinderhackfleisch Light ein Abnehmfaktor sein kann. Denn eine Studie belegt, dass Rindfleisch beim Muskelaufbau und Fettabbau hilft (7).

So solltest Du Rinderhackfleisch Light essen

Ich empfehle Dir, das Rinderhackfleisch Light in einem Teelöffel Kokosfett zu braten und erst ganz zum Schluss zu würzen. Sonst verliert es seine ganze Flüssigkeit und Geschmack. Außerdem passt es super zu leckeren Linsennudeln oder als ordentliche Proteinbombe mit Kidneybohnen im Chili Con Carne.

So solltest Du Rinderhackfleisch Light nicht essen

Bitte verzichte darauf, es in viel Fett anzubraten. Es ist nicht notwendig und damit wäre seine magere Kalorienbilanz vollkommen verfälscht. Wenn Du Abnehmen möchtest, solltest Du es auch nicht als Topping auf Deine Nachos machen oder mit Käse überbacken.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 161, Protein: 20g, Fett: 9g, Kohlenhydrate: 0g

8. Körniger Frischkäse

Empfehlung: [ja! \(REWE\)](#), [Aldi Nord](#), [Exquisa](#), [Alnatura](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Körniger Frischkäse beim Abnehmen

Es gibt kaum eine einfachere Variante für ein schnelles, eiweißreiches Mittagessen bei der Arbeit. Becher auf, Salz drüber und loslöffeln. Körniger Frischkäse ist super einfach und total gesund. Zudem macht er verdammt satt. Außerdem kannst Du ihn super für Saucen, als Aufstrich, süß und deftig verwenden.

Dass proteinreiche Lebensmittel wie körniger Frischkäse gut sind, haben jetzt sogar Studien bewiesen. Bei einer Studie in der die Probanden 1 Jahr lang eher proteinreiche Lebensmittel zu sich genommen haben, haben sie 2 kg mehr abgenommen als die anderen. Und das obwohl die Kalorienzahl gleich vorgegeben war (8) - ganz allein durch das enthaltene Protein.

So solltest Du Körnigen Frischkäse essen

Achte darauf, dass Du den körnigen Frischkäse immer gut mit Salz würzt. Am besten ergänzt Du noch etwas Tomaten oder Gurken. Du kannst ihn aber auch auf einem Vollkornbrötchen genießen, wenn Du es nicht pur magst oder in eine Sauce mit reinmischen. Super lecker schmeckt er außerdem mit einer zuckerarmen Marmelade.

So solltest Du Körnigen Frischkäse nicht essen

Ich kann Dir nicht empfehlen, ihn mit einer gesüßten Marmelade zu verwenden. Dann wird das Essen zu Kalorienreich. Außerdem solltest Du ihn nicht in Smoothies mit reinmischen. Der Geschmack ist etwas säuerlicher als Milch oder Joghurt.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 104, Protein: 12,3g, Fett: 4,3g, Kohlenhydrate: 3,3g

9. Feta

Empfehlung: [REWE Bio](#), [Patros](#), [Salakis](#), [Amazon Fresh](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Feta beim Abnehmen

Er ist nicht wie die anderen Käsesorten, denn er ist relativ fest, nicht aus Kuhmilch ziemlich salzig und würzig - der Fetakäse. Gemacht wird er aus Schafsmilch (teilweise auch Ziegenmilch) und wird danach in einer Salzlake eingelegt - daher der sehr salzige Geschmack. Damit bringt er eine willkommene Abwechslung in den Salat.

Feta ist für Deine Gesundheit wertvoll und auch für die Figur. Er enthält Calcium, das unter anderem für das richtige Zusammenspiel von Nerven und Muskeln wichtig ist. Beim Abnehmen solltest Du ersteres behalten und die zweiten unbedingt benutzen.

Eine Studie mit 40 Übergewichtigen hat ergeben, dass die tägliche Einnahme von 3,2g der Fettsäuren in Feta über 6 Monate deutlich den Körperfettanteil senkt und die Zunahme verhindert (9).

So solltest Du Feta essen

Ob im Salat, einem leckeren Gemüseauflauf oder mit Gemüse vom Grill - Feta ist super wandelbar und peppt jedes fade Gericht ordentlich auf.

So solltest Du Feta nicht essen

Feta ist super gesund und kann Dich beim Abnehmen gut unterstützen. Du solltest es damit nur nicht übertreiben. Der einzige Fehler den Du machen kannst, ist Dich bei der Menge zu verschätzen. Weniger ist hier mehr.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 284, Protein: 15,7g, Fett: 24,1g, Kohlenhydrate: 0,8g

10. Griechischer Joghurt

Empfehlung: [ELINA](#), [Fage](#), [Amazon Fresh](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Griechischer Joghurt beim Abnehmen

Der griechische Joghurt ist daher besonders, weil er länger abgetropft wird. Somit enthält er mehr Fett, aber auch das doppelte an Eiweiß im Vergleich zum herkömmlichen Joghurt und kaum Kohlenhydrate. Die perfekte Mischung also. Da es in Amerika keinen Magerquark gibt, essen Menschen dort stattdessen griechischen Joghurt um ihren Proteinbedarf zu decken oder abzunehmen.

Griechischer Joghurt regt die Bildung guter Bakterien in Deinem Darm an. In einer Studie wurde untersucht, dass genau diese Wirkung einen Effekt auf Dein Gewicht hat. Denn über 6 Wochen konnten die Probanden 3-4% ihres Körperfetts verlieren ([10](#)).

So solltest Du Griechischen Joghurt essen

Griechischen Joghurt kannst Du überall verwenden, wo man auch Joghurt nehmen könnte. Ob mit Obst und Haferflocken als Müsli oder für leckere Protein-Pancakes. Er ist geschmacklich und von der Konsistenz etwas zwischen dem herkömmlichen Joghurt und Magerquark, daher wird er gerne mit Honig gegessen.

So solltest Du Griechischen Joghurt nicht essen

Wenn Du es nicht mit dem Honig übertreibst oder Deinen Griechischen Joghurt zuckerst, kannst Du mit diesem Lebensmittel zum Abnehmen nichts falsch machen. Achte allerdings darauf, dass Du keine fertigen Mischungen kaufst (Zucker, Geschmacksverstärker). Besser ist Du kaufst ihn pur und machst Dir Deine perfekte Mischung selber.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 116, Protein: 3,3g, Fett: 9,4g, Kohlenhydrate: 3,9g

11. Avocado

Empfehlung: [REWE](#), [Kaufland](#), [Beste Wahl](#), [Bio](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Avocado beim Abnehmen

Avocados enthalten viele gesunde Fette, die sehr wichtig für Deine Gesundheit sind. Gerade beim Abnehmen sind diese existenziell wichtig für Deine Stimmung, die Sättigung und das Wohlbefinden.

Durch die Fette aus der Avocado kannst Du manche Nährstoffe überhaupt erst aufnehmen. Du solltest die richtigen Fette beim Abnehmen also nicht vernachlässigen. Eine Studie belegt, dass das Fett aus der Avocado Dein Körperfett sogar verbrennt, statt anzusetzen ([11](#)).

So solltest Du Avocado essen

Wichtig bei der Avocado ist es, dass sie immer gut gewürzt ist, sonst kann sie relativ fade werden und nicht richtig sättigen. Als Guacamole mit Tomaten und einem Schuss Zitronensaft ist sie toll als Dip oder Ergänzung zu einem gesunden Vollkorn-Tortilla-Wrap.

Außerdem kannst Du sie auch super als Butterersatz für einen gesunden Kuchen verwenden. Wenn Du sie aufbewahren möchtest, solltest Du den Kern darin lassen und sie kühl lagern.

So solltest Du Avocado nicht essen

Von fertigen Guacamole Mischungen solltest Du Abstand nehmen. Diese enthalten oft zu viel Zucker oder Geschmacksverstärker. Das bedeutet unnötige Kalorien.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 138, Protein: 1,4g, Fett: 12,5g, Kohlenhydrate: 3,5g

12. Walnüsse

Empfehlung: [REWE ja!](#), [Seeberger](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Walnüsse beim Abnehmen

Walnüsse enthalten sehr viele gesunde Fette und eignen sich hervorragend als Snack für Zwischendurch oder Ergänzung zu einem leckeren und nährstoffreichen Müsli. Du wirst in der Diät nicht richtig satt? Mit Walnüssen schon.

Studien haben herausgefunden, dass 21% der Energie einer Walnuss dafür benutzt wird, um die Nuss überhaupt zu verarbeiten ([12](#)). Das bedeutet 21% Kalorien weniger die bei Dir ankommen. Daher solltest Du keine Scheu haben, Walnüsse zum Abnehmen zu verwenden.

So solltest Du Walnüsse essen

Walnüsse sind eine hervorragende Ergänzung zu Deinem Frühstücksquark oder auch auf dem Salat. Du solltest sie darin stets kalt essen und nicht anbraten oder Ähnliches.

Ganz pur oder gehackt, bringen sie einen tollen Crunch und wertvolle Fettsäuren in Dein Essen. Du kannst sie auch einfach so snacken. Achte nur darauf, dass Du nicht mehr als 2 Hände voll am Tag isst, sonst könnten die Kalorien Deinen Bedarf zu schnell übersteigen.

So solltest Du Walnüsse nicht essen

Walnusseis ist natürlich nicht so gesund wie Walnussquark, Achtung bei karamellisierten, gerösteten und gesalzenen Nüssen (Suchtfaktor + Kalorienfalle!) Achtung auch bei Mengen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 654, Protein: 11g, Fett: 62,5g, Kohlenhydrate: 11g

13. Hackfleisch halb/halb

Empfehlung: [REWE](#), [REWE Theke](#), [BioLust](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum hilft Dir Hackfleisch halb/halb beim Abnehmen

Hackfleisch halb/halb besteht zur Hälfte aus Schweinehackfleisch und zur Hälfte aus Rinderfleisch. Damit ist es nicht ganz so fettig und kalorienreich wie das pure Schweinehackfleisch aber auch nicht ganz so mager wie das herkömmliche Rinderhackfleisch oder gar Tartar.

Durch das enthaltene Schweinefleisch ist zwar etwas Fett enthalten, dient Deiner Sättigung und kann bei einer erfolgsversprechenden Low Carb Diät ruhig mit eingebunden werden.

Low Carb wird grundsätzlich mit einem guten und leichten Gewichtsverlust in Zusammenhang gebracht. Mehr noch als eine Low Fat Ernährungsform ([13](#)).

So solltest Du Hackfleisch halb/halb essen

Ich empfehle Dir das Hackfleisch nur mit etwas Gemüse oder mageren Kohlenhydratquellen wie beispielsweise Süßkartoffeln zu essen. So verhinderst Du eine Überschreitung Deines Kalorienbedarfs, denn durch das enthaltene Fett hat Hackfleisch halb/halb nicht wenige Kalorien.

So solltest Du Hackfleisch halb/halb nicht essen

Auf keinen Fall solltest Du Dir daraus eine Spaghetti Bolognese machen und die fettige Quelle mit einer ordentlichen Kohlenhydratbombe mischen, denn das lässt Deinen Kalorienverbrauch explodieren und erschwert Dir somit das Abnehmen. Außerdem solltest Du es meiden diese Art Hackfleisch mit Käse zu überbacken - zu viele Kalorien!

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 224, Protein: 19,4g, Fett: 16,4g, Kohlenhydrate: 0,1g

14. Erdnüsse

Empfehlung: [REWE](#), [REWE Bio](#), [Seeberger](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Erdnüsse beim Abnehmen

Sie sind klein, lecker und super proteinreich - Erdnüsse. Auch wenn sie als fettig gelten, was sie auch tatsächlich sind, so handelt es sich dabei um für Dich gesunde Fette. Diese gesunden Fette können Dir sogar dabei helfen, abzunehmen. Sie sind ein toller Snack, der auch noch satt macht.

In einer Studie, bei der 15 übergewichtige Frauen 3 Mahlzeiten zu sich genommen haben, haben die mit dem Zusatz von 3 Esslöffeln Erdnussbutter deutlich weniger gegessen und auch nach den Mahlzeiten signifikant weniger Hunger verspürt als die Kontrollgruppe ([14](#)). Weniger Hunger = weniger Gesamtaufnahme = Gewichtsabnahme.

So solltest Du Erdnüsse essen

Auf jeden Fall solltest Du Dir merken, dass Du nicht mehr als eine Handvoll davon am Tag essen solltest. Auch wenn sie unglaublich gesund und proteinreich sind, so enthält deren Fett natürlich trotzdem viele Kalorien.

Iss Erdnüsse stets pur, ungeröstet und ungesalzen - dasselbe gilt für Erdnussbutter. Am besten ist es auch, wenn Du sie aus der Schale pulst. Durch das Kauen und den erhöhten Aufwand wirst Du schneller davon satt.

So solltest Du Erdnüsse nicht essen

Vermeide geröstete, gesalzene, in Fett gebackene Erdnüsse, Erdnussriegel und gezuckerte Erdnussbutter mit Marmelade.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 599, Protein: 29,8g, Fett: 48,1g, Kohlenhydrate: 7,5g

15. Haferflocken

Empfehlung: [Kölln ,ja!](#), [Crownfield \(Lidl\)](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan

Darum helfen Dir Haferflocken beim Abnehmen

Haferflocken sind total simpel, gewöhnlich und trotzdem ein richtiges Superfood, das Dich beim Abnehmen unterstützen kann. Sie enthalten viele wichtige Nährstoffe, entziehen Deinem Körper Giftstoffe (entschlackend), sind günstig, lassen sich lange und einfach lagern (man kann sie also überall mit hin nehmen) und machen schlank.

Durch die vielen enthaltenen Ballaststoffe machen sie lange und dauerhaft satt. Das ist sogar in einer Studie erforscht und nachgewiesen worden ([15](#)).

So solltest Du Haferflocken essen

Am einfachsten ist es, wenn Du Haferflocken in Deinem Frühstücksmüsli isst, ungesüßt. Lege sie über Nacht in etwas Wasser ein oder iss sie pur in Deiner Milch oder einem Naturjoghurt. Es ist egal, ob Du sie lieber zart oder kernig magst. Mit etwas Honig und Nüssen kannst Du sie zu einem leckeren und sättigenden Energieriegel kleistern.

So solltest Du Haferflocken nicht essen

Du solltest unbedingt die Finger von fertigen Müslis aus dem Supermarkt lassen. Wenn Du die Packung mal umdrehst, siehst Du warum. Sie sind vollgepackt mit Zucker, unnötigen Zusatzstoffen und Kalorien, die Du Dir sparen kannst. Ein selbst gemachtes Müsli mit ganz einfachen Haferflocken schmeckt sowieso viel besser und Du hast Einfluss darauf, was enthalten ist.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 373, Protein: 13,2g, Fett: 6,7g, Kohlenhydrate: 59,5g

16. Chia-Samen

Empfehlung: [dmBio](#), [Naduria \(REWE\)](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Chia Samen beim Abnehmen

Chia Samen (ausgesprochen "Tschia") sind kleine schwarze Samen, die im Magen auf das vielfache aufquellen können. Sie sind gesund - da gibt es keine zwei Meinungen. Sie enthalten viele gesunde Nähr- und Ballaststoffe. Egal ob Du sie pur isst, oder gequollen - sie machen unglaublich satt. Gleichzeitig entfernen sie Giftstoffe (wirken entschlackend).

Eingelagerte Giftstoffe können oft dick machen, denn sie werden vom Körper in einer ordentlichen Fettschicht versteckt, damit sie keinen Unsinn treiben können. Chia Samen befreien und entfernen sie aus Deinem Körper. Studien haben herausgefunden, weshalb sie so unfassbar satt machen. Das liegt daran, dass sie in Deinem Bauch nochmal um das 10 bis 12-fache in der Größe aufgehen ([16](#)).

So solltest Du Chia Samen essen

Du kannst die Chia Samen über Nacht einweichen lassen, dann brauchst Du nicht so viel davon und hast am nächsten Morgen einen leckeren Chia Pudding. Oder Du machst einen Teelöffel zu Deinem Frühstücksmüsli dazu. Egal, ob Milch, Wasser oder Joghurt - Hauptsache sie sind drin.

So solltest Du Chia Samen essen

Taste Dich erstmal an Deine richtige Dosis Chia Samen heran. Sie sind super gesund und trotzdem oder gerade deswegen solltest Du nicht mehr als 15g am Tag davon essen. Das ist so, weil sie blutdrucksenkend wirken.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 486, Protein: 17g, Fett: 31g, Kohlenhydrate: 2g

17. Buttermilch

Empfehlung: [Müller](#), [Weihenstephan](#), [ja!](#), [Jeden Tag](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Buttermilch beim Abnehmen

Buttermilch enthält 3 g Protein auf 100ml und nahezu kein Fett. Es ist kalorienarm und nahrhaft, weshalb sie Dich hervorragend beim Abnehmen unterstützen kann.

Nicht umsonst hat eine Studie sich mit dem Thema auseinandergesetzt und herausgefunden, dass Milchprodukte wie Buttermilch schlank machen ([17](#)).

So solltest Du Buttermilch essen

Buttermilch kannst Du pur aus der Flasche trinken, wenn es Dir schmeckt. Noch besser ist es, wenn Du sie mit in einen nährstoffreichen Smoothie, zusammen mit etwas Obst und/oder Nüssen, vermischt.

Geheimtipp: In Amerika wird Buttermilch in nahezu alle Teigspeisen mit reingemischt. Versuche es mal mit Deinen (Protein-)Pancakes - solche fluffigen Pfannkuchen hast Du sicher noch nicht gegessen.

So solltest Du Buttermilch nicht essen

Pass auf bei der Wahl Deiner Buttermilch. Viele Produkte sind mit Geschmack. Diese solltest Du meiden. Greife immer nur zur natürlichen Buttermilch, dann tappst Du in keine Zuckerfalle. Du solltest Buttermilch auch selbst niemals süßen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 37, Protein: 3,5g, Fett: 0,5g, Kohlenhydrate: 4g

18. Whey Protein

Empfehlung: [ESN Designer Whey](#), [Rocka Whey](#), [Weider](#), [Optimum Nutrition](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Whey Protein beim Abnehmen

Whey Protein (oder auch Eiweißpulver) ist nicht nur etwas für Bodybuilder oder "Pumper". Es hilft genauso gut beim Abnehmen. Hierbei muss man nur die Logik verstehen. Du nimmst nicht ab, wenn Du den Whey Protein Shake trinkst. Er dient als Ergänzung zu Deiner Ernährung.

Whey Protein enthält super viele Proteine und ist sehr sättigend. Daher kannst Du ihn auch als Snack in der Pause verwenden oder nach dem Training einnehmen. Er hilft, Deine Muskelmasse in einer Diätphase zu erhalten, damit diese wiederum Dein Fett verbrennt. Durch die Wirkung, konnte eine Studie einen Zusammenhang zwischen Whey Protein und Gewichtsverlust feststellen ([18](#)).

So solltest Du Whey Protein trinken

Du kannst einen Scoop (der Löffel der mitgeliefert wird) Whey Protein in 250 - 300 ml Milch auflösen und nach dem Training oder als Snack trinken. Es schmeckt und wirkt aber auch genauso gut im Quark, als Ergänzung zum Smoothie, vermischt mit Wasser (kaloriensparend) oder mit Mandelmilch (deutlich süßer).

So solltest Du Whey Protein nicht trinken

Wenn Du abnehmen möchtest, solltest Du Dein Whey Protein nicht mit 3,5%iger Milch anrühren, sonst enthält der Shake zu viele Kalorien. Außerdem solltest Du darauf achten, dass maximal 5g und mindestens 75g Eiweiß auf 100g enthalten sind.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 360, Protein: 86g, Fett: 0,3g, Kohlenhydrate: 3,3g

19. Mozzarella

Empfehlung: [REWE Beste Wahl](#), [Mini Mozzarella](#), [Galbani](#), [Alnatura](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Mozzarella beim Abnehmen

Mozzarella steht für eine langanhaltende Sättigung. Heißhungerattacken haben nach einer ordentlichen Portion Mozzarella keine Chance mehr. Der Käse enthält viele gute Fette, eine Ladung Eiweiß und gut mit Salz und Oregano gewürzt ist er super lecker.

Und das ist noch nicht alles. Denn eine Studie hat herausgefunden: Wer viel Käse isst, bleibt eher schlank ([19](#)). Ein weiteres Argument dafür, warum Du Mozzarella unbedingt in den Speiseplan aufnehmen solltest.

So solltest Du Mozzarella essen

Mozzarella solltest Du vor allem immer gut würzen (beispielsweise mit Salz, Pfeffer und etwas Oregano). Er eignet sich hervorragend für Low Carb Speisen, wie zum Beispiel Tomate Mozzarella. Tomate macht nicht allzu satt, Mozzarella schon.

Ob Du ihn kalt oder warm isst, ist Deine Entscheidung. Beides lecker und gesund.

So solltest Du Mozzarella nicht essen

Mozzarella Sticks zum Beispiel haben nicht denselben sättigenden Effekt wie ein pures Stück davon. Auch eine 4 Käse Pizza mit Mozzarella wird Dich beim Abnehmen nicht unterstützen, auch wenn Mozzarella enthalten ist.

Grundsätzlich solltest Du Mozzarella nicht mit sehr kohlenhydratreichen oder fettigen Speisen essen, denn der Käse enthält selbst genügend Fett und Kalorien.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 263, Protein: 17,1g, Fett: 21g, Kohlenhydrate: 1,8g

20. Tomaten

Empfehlung: [Dulcita](#), [Cherry Rispentomaten](#), [REWE Bio](#), [SanLucar](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Mozzarella beim Abnehmen

Mit den Tomaten ist es ganz simpel: Sie haben kaum Kalorien. Daher eignen sie sich bestens zum Abnehmen. Gleichzeitig sind sie in jedem Supermarkt ständig verfügbar und können mit etwas Salz immer als füllende Beilage verwendet werden.

Noch dazu könnten sie Teil einer ketogenen Ernährung werden (die auf wenig Kohlenhydraten und mehr Fetten basiert). Diese Ernährungsweise steht im Zusammenhang mit der Verbesserung Deiner Gesundheit und auch Fettverlust ([20](#)).

So solltest Du Tomaten essen

Am besten solltest Du Tomaten immer frisch, gut gewürzt und mit einer proteinreichen Grundlage essen. Das könnte zum Beispiel Mozzarella oder ein körniger Frischkäse sein. Auch eine leckere Pasta mit Vollkornspaghetti ist denkbar. Und was ist noch super einfach und macht total satt? Selbstgemachter Tomatensaft!

So solltest Du Tomaten nicht essen

Verzichte auf Tomaten Ketchup oder fertige Tomatensaucen, wenn Du abnehmen möchtest. Sie enthalten zu viel Zucker, Kalorien und Zusatzstoffe, die Dein Abnehmergebnis schnell gefährden könnten. Wenn Du Lust auf eins von beidem hast, bereite es Dir einfach selber frisch zu - da weiß man was man (reingetan) hat.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 20, Protein: 1g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 2,6g

21. Flüssigeiweiß (Ei-Eiweiß)

Empfehlung: [pumperlgsund](#)



laktosefrei, vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Flüssigeiweiß beim Abnehmen

Flüssigeiweiß ist total einfach im Gebrauch, hat kaum Kalorien (15 kcal auf 100g) und natürlich jede Menge Eiweiß (10g auf 100g).

Dieser hohe Eiweißanteil ist es, der Dich laut einer Studie dabei unterstützt, erfolgreich abzunehmen ([21](#)).

So solltest Du Flüssigeiweiß essen

Flüssigeiweiß solltest Du grundsätzlich als Ergänzung zu Deinen Eierspeisen nehmen, um den Eiweißanteil zu erhöhen ohne dass die Kalorien in die Höhe schießen. Du kannst es also mit in Dein Rührei mischen, in den Teig für Deine Protein-Pancakes oder Dir ein komplettes Eggwhite-Omelette mit Gemüse damit zaubern.

So solltest Du Flüssigeiweiß nicht essen

Beim Flüssigeiweiß gibt es eigentlich so gut wie keine Möglichkeit etwas damit falsch zu machen. Das einzige, wovon ich Dir abräte ist, es roh zu essen (Salmonellengefahr!).

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 48, Protein: 11g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 0,7g

22. Spinat

Empfehlung: [Beste Wahl](#), [Ardo](#), [REWE Beste Wahl Blattspinat](#), [Frosta](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Spinat beim Abnehmen

Spinat macht nicht nur stark wie Popeye, vor allem aber ist er kalorienarm. Das bedeutet Du kannst viel davon essen und trotzdem schlägt es kaum auf Deine Kalorienbilanz.

Bekannt ist er vor allem für seinen hohen Eisengehalt. Leider ist das nur ein Mythos, der mittlerweile korrigiert wurde. Allerdings ist eines definitiv Fakt: Spinat enthält für ein Gemüse ziemlich viel Eiweiß. Deshalb macht er Dich lange satt, schützt Deine Muskeln und hilft Dir beim Abnehmen. Wenn Du also regelmäßig Spinat isst, wirst Du höchstwahrscheinlich abnehmen, denn Spinatextrakt fördert die Fettverbrennung ([22](#)).

So solltest Du Spinat essen

Spinat solltest Du in jedem Falle gut abwaschen und dann pur im Salat oder noch besser schonend gegart zu einer warmen Mahlzeit genießen.

Als füllende Beilage im Rührei, in einer leckeren gesunden Pastasauce oder auf einer selbstgemachten Dinkelpizza macht er sich hervorragend und macht ganz nebenbei schneller satt.

So solltest Du Spinat nicht essen

Eine falsche Variante auf dem Weg zum Abnehmerfolg ist der berühmte Rahmspinat mit dem „Blubb“. Dieser Blubb kostet Dich sehr viele unnötige Kalorien, weil einfach viel Sahne enthalten ist. Darauf solltest Du verzichten.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 22, Protein: 2,8g, Fett: 0,3g, Kohlenhydrate: 0,6g

23. Süßkartoffeln

Empfehlung: [REWE](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Süßkartoffeln beim Abnehmen

Süßkartoffeln sind so wandelbar! Ob als süße oder deftige Variante mit dem gewissen Etwas - einfach toll! Sie enthält mehr Proteine als die herkömmliche Kartoffel und macht auch länger satt. Ihr großer Vorteil ist außerdem, dass Du sie auch in Süßspeisen gut einsetzen kannst und daher aus etwas Ungesundem schnell und einfach eine gesunde Alternative zaubern kannst.

Süßkartoffeln verhindern Heißhungerattacken, denn wenn Du sie isst, steigt Dein Blutzuckerspiegel nicht so hoch an als würdest Du „normale“ Kohlenhydrate essen ([23](#)).

So solltest Du Süßkartoffeln essen

Iss sie am besten gebacken, langsam gegart, gekocht, mit Schale (dann enthält sie mehr Nährstoffe), ohne Schale, als Pommes, aus dem Ofen mit etwas Sour Cream, zu Gnocchi verarbeitet (Geheimtipp!) oder als selbstgemachte Chips (fettarm). Wenn Du sie zubereitest, solltest Du immer etwas Kokosöl verwenden. Dadurch nimmst Du das enthaltene wertvolle Beta-Carotin auf - das ist gut für die Augen.

So solltest Du Süßkartoffeln nicht essen

Meide fertige Süßkartoffelpommes aus dem Supermarkt oder Chips. Oft sind sie in billigen und schlechten Fetten vorgebraten, sodass die Werte gar nicht besser sind als von den hochkalorischen Produkten.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 117, Protein: 1,6g, Fett: 0,6g, Kohlenhydrate: 24,1g

24. Wasser

Empfehlung: [Spreequell Naturell](#), [REWE](#), [Alasia](#), [San Pellegrino](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Wasser beim Abnehmen

Wasser ist sozusagen unser Lebenselixier. Es trägt die Nährstoffe im Körper dorthin wo sie sollen. Es spült Giftstoffe aus dem Körper heraus und ist existenziell wichtig, gerade wenn wir uns viel bewegen und trainieren.

Und das Beste? Es hat keine Kalorien, macht den Magen aber trotzdem voller. Daher kannst Du beim Essen auch schneller satt werden, wenn Du davor oder währenddessen etwas Wasser trinkst. Wenn Du kaltes Wasser trinkst, muss der Körper mehr Energie aufwenden um es auf Deine Körpertemperatur zu erhitzen. Daher steigt Dein Ruheenergieaufwand um 24-30% und das verbrennt Fett (24).

So solltest Du Wasser trinken

Achte darauf, dass Du pro Kilogramm Körpergewicht 30 bis 40 ml trinkst. Und dazu zählt nicht das Wasser im Kaffee. Am besten trinkst Du es pur. Es ist nicht wichtig auf die Nährstoffe oder besonders natriumreiche Wassersorten zu achten, denn diese Füllstoffe werden in der Form gar nicht aufgenommen (und schmecken meistens viel zu salzig).

Wenn es Dir schmeckt, trinke es am besten still, aber auch mit Kohlensäure ist es genau so gesund. Wenn Dir pures Wasser nicht schmeckt, probier es mal mit etwas frischer Zitrone oder Tiefkühlbeeren.

So solltest Du Wasser nicht trinken

Es gibt ein absolutes No Go und das heißt Zucker. Daher solltest Du absolut auf Sirup verzichten. Das sind viel zu schnell zu viele Kalorien.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 0, Protein: 0g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 0g

25. Geschrotete Leinsamen

Empfehlung: [REWE Bio](#), [dmBio](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir geschrotete Leinsamen beim Abnehmen

Geschrotete Leinsamen sind kleine braune Samen mit großer Wirkung. Wenn Du sie 5 Minuten in Wasser ziehen lässt, quellen diese auf ein vielfaches auf. Genau dasselbe passiert in Deinem Magen-Darm-Trakt. Sie ziehen die Flüssigkeit heraus und quellen auf. Dadurch werden mehr Sättigungshormone ausgeschüttet und der Stoffwechsel wird angeregt.

Außerdem bestehen sie zu 30% aus Eiweiß. Das ist sehr viel. Das hilft Deinem Körper beim Abnehmen und Deine Zellen zu erneuern. Eine Auswertung mehrerer Studien hat ergeben, dass diejenigen Personen 1kg mehr abgenommen haben, die geschrotete Leinsamen in ihre Ernährung mit aufgenommen haben, als die Kontrollgruppe ([25](#)).

So solltest Du geschrotete Leinsamen essen

Am besten fügst Du täglich 10g geschrotete Leinsamen in Dein Frühstücksmüsli hinzu. Diese tägliche Menge reicht vollkommen aus, um von den Vorteilen des enthaltenen Proteins, der gesunden Fette und Ballaststoffe zu profitieren.

So solltest Du geschrotete Leinsamen nicht essen

Wenn Du Probleme im Magen-Darm-Trakt hast, solltest Du unbedingt auf die geschroteten Leinsamen achten und sie nicht im Ganzen essen. Wenn Du sie bereits vor dem Essen aufquellen lässt, fällt es Deinem Magen außerdem leichter sie zu verdauen. Achte außerdem darauf, 10g am Tag nicht zu überschreiten.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 471, Protein: 29g, Fett: 31g, Kohlenhydrate: 0g

26. Zucchini

Empfehlung: [REWE](#), [REWE Bio](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Zucchini beim Abnehmen

Sie sieht aus wie eine Gurke, ist aber gerade in warmen Speisen vielseitiger einsetzbar. Die Zucchini ist kalorienarm, bringt ein großes Volumen in den Magen ohne dass Du Dir Sorgen machst. Und das Beste? Sie ist sogar ein toller Ersatz für Nudeln.

Zucchini enthält viel Wasser und kaum Kalorien. Diese Formel hilft Studien zufolge durch ein langes Sättigungsgefühl beim Abnehmen, da man dadurch im Schnitt weniger isst ([26](#)).

So solltest Du Zucchini essen

Ich kann Dir empfehlen Zucchini als Grundlage für proteinreiche Speisen zu verwenden. So kannst Du sie beispielsweise hervorragend mit etwas Hackfleisch und Fetakäse anbraten oder befüllen und in den Ofen stellen. Mein Favorit ist sie mit einem Spiralschneider in Nudeln zu formen und mit etwas Pinienkernen und einem leckeren Pesto zur Zoodles-Pasta zu verarbeiten.

Aus Zucchini und Flohsamen kannst Du außerdem total leckere Zucchini-Puffer zaubern, die nicht nur unglaublich gesund sind - Du bist danach auch mehrere Stunden satt.

So solltest Du Zucchini nicht essen

Kaufe Dir keine fertigen Zucchini-Chips, denn die enthalten schlechte Fette, auch wenn sie vermeintlich gesund sind. Vermeide es außerdem sie mit einem fettigen Käse zu überbacken oder zu frittieren.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 23, Protein: 2g, Fett: 0,3g, Kohlenhydrate: 2,3g

27. Quinoa

Empfehlung: [dmBio](#), [REWE Bio](#), [Oryza](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Quinoa beim Abnehmen

Quinoa (ausgesprochen "Kinoa") wird auch als Gold der Inka bezeichnet, kommt aus Südamerika und gilt dort als nahrhaftes Grundnahrungsmittel. Es beeinflusst - ähnlich wie Haferflocken und Hirse - Deinen Blutzucker kaum. Deshalb macht er lange satt und führt nicht zu Heißhungerattacken.

Quinoa ist total einfach in seiner Anwendung und enthält auch noch eine Menge Eiweiß. Eine tolle Grundlage für ein leckeres und gesundes Essen. Die enthaltenen Ballaststoffe kontrollieren Deinen Blutzuckerspiegel, sorgen für einen niedrigen Cholesterinwert und helfen damit beim Abnehmen ([27](#)).

So solltest Du Quinoa essen

Quinoa ist grundsätzlich die perfekte Grundlage für ein leckeres Frühstück oder beispielsweise einen tollen Salat zum Grillabend. Das wichtigste ist, dass Du ihn kurz aufkochst und dann nach Belieben gut würzt.

So solltest Du ihn nicht essen

Zu Quinoa Chips verarbeiteter Quinoa ist dann weniger gesund. Denn es ist nur noch ein vermeintlich gesundes Verkaufsargument. Greife nicht zu solchen Produkten, sie enthalten viel Fett und Kalorien.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 369, Protein: 12,2g, Fett: 5,9g, Kohlenhydrate: 62,4g

28. Kidneybohnen

Empfehlung: [REWE Beste Wahl](#), [Bonduelle](#), [EDEKA](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Kidneybohnen beim Abnehmen

Kidneybohnen kannst Du Dir in jedem Supermarkt kaufen, sie sind immer verfügbar, lange haltbar und das wichtigste: Unglaublich reich an Protein. Dadurch machen sie Dich lange satt und werten jeden Salat so richtig auf.

Außerdem hat eine Studie herausgefunden, dass Kidneybohnen eine Gewichtszunahme und Übergewicht verhindern ([28](#)).

So solltest Du Kidneybohnen essen

Du kannst Kidneybohnen pur essen, in einem Salat oder mit in Deinen Reis mischen. Ich liebe Kidneybohnen außerdem in einem leckeren Chili Con Carne aus Rinderhackfleisch. Das ist eine einmalige Proteinbombe!

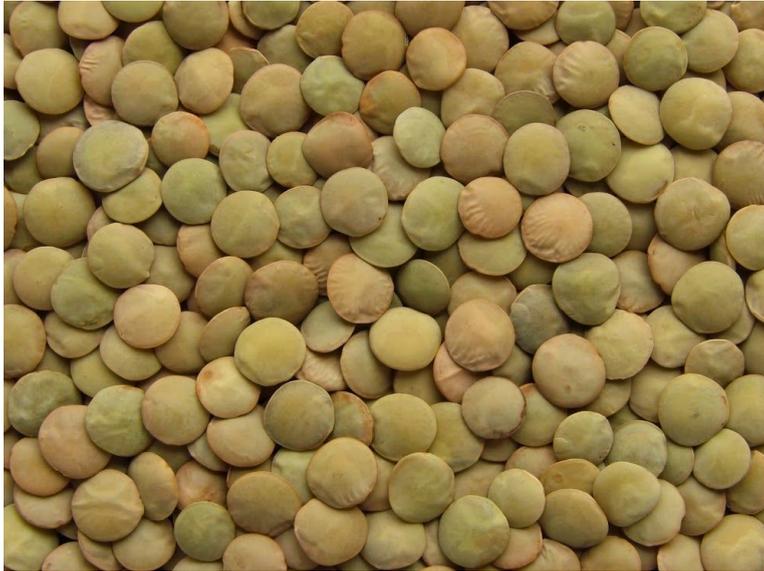
So solltest Du Kidneybohnen nicht essen

Iss Kidneybohnen besser nicht auf mit Käse überbackenen Nachos oder ähnlichen Speisen - Kalorienbombe!

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 124, Protein: 9,4g, Fett: 0,6g, Kohlenhydrate: 15,5g

29. Linsen

Empfehlung: [Seeberger](#), [Bonduelle](#), [tegut](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Linsen beim Abnehmen

Linsen sind total einfach zubereitet und machen super satt, weil sie im Magen aufquellen. Das enthaltene Protein schützt Deine Muskeln, die wiederum permanent Dein Fett verbrennen.

In einer Studie bei der 24 Männer Linsenpasta gegessen haben, aßen sie im Vergleich deutlich weniger als die Kontrollgruppe mit den normalen Nudeln. Außerdem hatten sie einen niedrigen Blutzuckerspiegel, was für eine längere Sättigung spricht ([29](#)).

So solltest Du Linsen essen

Ob als selbstgemachte Linsensuppe oder als Beilage zum Mittag, Linsen kannst Du jederzeit ohne Bedenken essen.

So solltest Du Linsen nicht essen

Vorsicht bei Linsensuppen oder -gerichten aus der Dose, denn diese könnten viele Fette, Zusatzstoffe und natürlich auch Kalorien enthalten.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 129, Protein: 9,4g, Fett: 0,6g, Kohlenhydrate: 19g

30. Linsennudeln

Empfehlung: [REWE Bio](#), [dmBio](#), [Barilla](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Linsennudeln beim Abnehmen

Linsennudeln sind sozusagen die proteinreiche und gesunde Variante der herkömmlichen Nudeln. Sie beeinflussen Deinen Blutzuckerspiegel kaum und schlagen aber mit einer ordentlichen Portion Muskelschutz in Form von Protein zu buche. Wenn Du also gerne Nudeln isst, solltest Du auf die Linsenvariante zurückgreifen.

In einer Studie bei der 24 Männer Linsenpasta gegessen haben, aßen sie im Vergleich deutlich weniger als die Kontrollgruppe mit herkömmlichen Nudeln. Außerdem hatten sie einen niedrigen Blutzuckerspiegel, was für eine längere Sättigung spricht ([30](#)).

So solltest Du Linsennudeln essen

Linsennudeln machen sich super in einem gesunden Gemüseauflauf oder auch als Pasta mit einem selbstgemachten Pesto oder Hähnchen in einer Gemüsesauce. Damit wäre alles drin: Kohlenhydrate mit vielen Ballaststoffen, Proteine und mit etwas Pinienkernen noch gesunde Fette.

So solltest Du Linsennudeln nicht essen

Du solltest Deine Linsennudeln auf keinen Fall mit fettigen Sahnesaucen oder mit viel Käse zubereiten. Das zerstört den Abnehmeffekt.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 334, Protein: 26g, Fett: 1,7g, Kohlenhydrate: 50g

31. Eisbergsalat

Empfehlung: [REWE](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Eisbergsalat beim Abnehmen

Salat ist seit jeher DAS Abnehmlebensmittel. Warum eigentlich? Salat besteht nahezu vollständig aus Wasser und hat daher kaum Kalorien, dafür aber viel Volumen. Denn Du könntest jeden Tag 3 Salatköpfe essen und würdest davon nicht 1g zunehmen. Das wäre nicht zielführend aber immerhin möglich.

Eisbergsalat enthält zahlreiche Ballaststoffe und durch das Volumen, sowie das viele Kauen nimmst Du schneller ab ([31](#)).

So solltest Du Eisbergsalat essen

Eisbergsalat kannst Du immer pur essen. Allerdings solltest Du ihn mit einigen Zutaten aufpeppen, weil er Dich sonst nicht lange satt halten wird. Du kannst Eisbergsalat als kalorienarme Grundlage für eine proteinreiche Speise sehen. Ich empfehle Dir ordentlich Gemüse reinzuschneiden, einen Schuss Öl (um die fettlöslichen Vitamine aus dem Gemüse aufzunehmen) und dann mit einem proteinreichen Lebensmittel zu ergänzen wie zum Beispiel: Thunfisch, Mozzarella, Feta, Hähnchen, Kidneybohnen.

So solltest Du Eisbergsalat nicht essen

Mach Dir Dein Dressing aus etwas Öl und Kräutern selber. Lass die Finger von fertigem zuckerhaltigen Dressing. Das könnte den ganzen kalorienarmen Effekt von Eisbergsalat verderben.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 15, Protein: 1g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 1,6g

32. Cornichons

Empfehlung: [REWE Bio](#), [Hengstenberg](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Cornichons beim Abnehmen

Cornichons sind ein toller, kalorienarmer Snack. Es sind kleine, junge unreife Gewürzgurken, die lecker süß-sauer schmecken. Da man sie so einfach snacken kann, werden sie gerne mal "Partygürkchen" genannt.

Sie enthalten viel Wasser und durch den Essig einen tollen süß-sauren Geschmack, der vor allem Käsespeisen gut aufpeppen kann. Du kannst sie aber selbstverständlich auch pur snacken.

Außerdem halten sie Deinen Blutzuckeranstieg im Zaum, sodass Du nach Cornichons nicht so schnell wieder Hunger hast und erstmal satt bist ([32](#)).

So solltest Du Cornichons essen

Ich empfehle sie Dir vor allem pur zu snacken oder mit auf eine Scheibe Käse zu legen. Durch den besonderen Geschmack stillt sie Deine Heißhungergelüste und macht schnell satt.

So solltest Du sie nicht essen

Wenn Du sie in einen fettigen Hotdog mit ordentlich Remoulade legst, entwickelt sich kein hungerstillender Effekt.

Auch nicht zu empfehlen ist die frittierte Variante - ja, das gibt es wirklich. Dadurch wird der kalorienarme Snack eher zur Kalorienbombe.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 30, Protein: 1,1g, Fett: 0,5g, Kohlenhydrate: 5,6g

33. Eiweißbrot

Empfehlung: [Mestemacher](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch

Darum hilft Dir Eiweißbrot beim Abnehmen

Wie der Name schon sagt ist Eiweißbrot im Vergleich zu normalen Broten sehr proteinreich und damit auch wirklich sättigend. Es eignet sich hervorragend für einen Low Carb Ernährungsstil, der dafür bekannt ist, die besten Abnehmergebnisse zu erzielen.

Durch das Eiweißbrot steigt Dein Blutzuckerspiegel nur sehr langsam und mäßig an, sodass Du dadurch lange satt bist und danach sehr wahrscheinlich kein Bedürfnis nach Süßem hast ([33](#)).

So solltest Du Eiweißbrot essen

Du solltest den Abnehmeffekt von Eiweißbrot am besten vollständig ausnutzen. Das tust Du indem Du kalorienarme und gesunde Beläge wählst, wie zum Beispiel körnigen Frischkäse mit Gurke und Tomate oder etwas Avocado auf einem Naturfrischkäse ergänzt - lecker! (und gesund).

So solltest Du Eiweißbrot nicht essen

Lass Dich von den besseren Werten nicht dazu verleiten, diese mit Nutella, Marmelade oder ordentlich Mayonnaise-Eiersalat wieder rauszuholen. Die Kalorien sind meist ähnlich wie beim normalen Brot, lediglich die Verteilung der Nährstoffe ist zum Abnehmen besser.

Mit den vorgenannten Lebensmitteln kannst Du einen Abnehmeffekt allerdings wieder vergessen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 262, Protein: 23g, Fett: 12g, Kohlenhydrate: 11g

34. Spargel

Empfehlung: [REWE Bio](#), [REWE](#), [Bio Spargel](#), [SanLucar](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Spargel beim Abnehmen

Spargel hat kaum Kalorien und macht trotzdem satt. Das ist gut für Dich, wenn Du abnehmen möchtest, denn nichts ist gefährlicher als Heißhungerattacken. Denn Diät oder eine gesunde Ernährung bedeutet auch gar nicht zu hungern, wie viele Menschen denken.

Spargel enthält viel Wasser und wenige Kalorien. Laut einer Studie ist das DAS Geheimrezept um schnell abzunehmen ([34](#)).

So solltest Du Spargel essen

Bei Spargel pur spricht nichts gegen etwas braune Butter dazu und Salz, um eine langanhaltende Sättigung zu erzielen.

So solltest Du Spargel nicht essen

Das wird Dich sicher traurig machen, aber mit Sauce Hollandaise explodieren die Kalorien und gleich danach das Hüftgold. ABER eine gute Nachricht: Es gibt eine Sauce Hollandaise Light, die darfst Du Dir ab und zu dazu gönnen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 16, Protein: 1,7g, Fett: 0,1g, Kohlenhydrate: 1,1g

35. Thunfisch

Empfehlung: [Saupiquet](#), [REWE Beste Wahl](#), [followfish](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum hilft Dir Thunfisch beim Abnehmen

Es ist kein Geheimnis mehr, dass die richtigen Fette in Lebensmitteln, den Abnehmerfolg sogar fördern statt ihm im Weg zu stehen. Thunfisch enthält viele dieser gesunden Omega-3 Fette und macht lange satt.

Durch die lange Sättigung, sinkt die Gesamtkalorienaufnahme, weil Du einfach weniger Hunger hast. Das wiederum hat zur Folge, dass Du abnimmst ([35](#)).

So solltest Du Thunfisch essen

In einem leckeren Salat ist er die Sättigungsbeilage. Du kannst ihn mit einem Gemüseaufstrich mit Reis verrühren oder mit in eine gute Vollkornpasta mischen.

Es spricht auch nichts dagegen ihn pur zu essen oder im Sushi als Sashimi.

Am wenigsten Kalorien hat der Thunfisch in eigenem Saft, greife also am besten zu dieser Sorte. Wenn Du es so aber gar nicht essen kannst, ist auch der in Öl gut. Achte dann allerdings auf die Portionsgröße, denn der Thunfisch enthält mehr Fett durch das Öl.

So solltest Du Thunfisch nicht essen

Große Portionen Thunfisch in Öl (zu viele Kalorien aus schlechtem Fett). Auf einer Pizza treibt er die Kalorienbilanz nur noch mehr auf die Höhe und von fertigen Mayonnaise-Thunfisch-Cremes solltest Du am besten auch die Finger lassen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 100, Protein: 22,9g, Fett: 0,4g, Kohlenhydrate: 0,8g

36. Rote Bete

Empfehlung: [REWE](#), [REWE Bio](#), [Spreewaldhof](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Rote Bete beim Abnehmen

Rote Bete wird von den wenigsten überhaupt beachtet. Dabei ist es ein tolles Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Eigenschaften zum Abnehmen. Sie hat kaum Kalorien und nimmt viel Platz im Magen ein, sodass Dein Hunger relativ schnell gestillt ist.

Eine Studie hat herausgefunden, dass Rote Bete Deine Trainingsperformance verbessert ([36](#)). Je besser und mehr Du trainieren kannst, desto schneller und einfach kannst Du abnehmen.

So solltest Du Rote Bete essen

Genieße Rote Bete immer gekocht und pur. Sie schmeckt toll als Salatbeilage oder angebraten zu einer vegetarischen Pasta. Ein absoluter Geheimtipp der super lecker schmeckt und satt macht ist "Barszcz". Eine polnische Suppe, die aus Rote Beete gekocht wird. Oder als Topping auf magerer Wurst zusammen mit etwas Meerrettich, probier's aus. Das hat das Gewisse etwas und nicht viele Kalorien.

So solltest Du Rote Bete nicht essen

Es gibt gerade im osteuropäischen Raum zahlreiche Rote Bete Variationen mit Mayonnaise. Vor allem in Salaten zusammen mit Kartoffeln und Fisch. Wenn Du abnehmen möchtest, solltest Du das nicht essen. Und auch die vermeintlich gesunden Rote Bete Chips aus dem Supermarkt sind leider alles andere als gesund. Schon wenn Du die Packung umdrehst und die Angaben vergleichst wirst Du feststellen, dass sie nicht besser als normale Kartoffelchips sind.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 45, Protein: 1,5g, Fett: 0,1g, Kohlenhydrate: 8,1g

37. Zartbitterschokolade

Empfehlung: [Lindt](#), [tegut](#)



laktosefrei, vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Zartbitterschokolade beim Abnehmen

Schokolade macht glücklich! Es ist nachgewiesen, dass sie uns Endorphine ausschütten lässt und lustigerweise kann sie sogar gut fürs Abnehmen sein. Wichtig ist allerdings zur richtigen Sorte zu greifen.

Zartbitterschokolade kurbelt Deinen Stoffwechsel an und ist die bessere Alternative zur herkömmlichen Vollmilkschokolade. Je höher der Prozentanteil an Kakao ist, desto bessere Effekte erzielt die Schokolade auf die Blutzuckerkontrolle und Gesundheitsaspekte ([37](#)). Du kannst mit Schokolade abnehmen - nur dunkel muss sie sein.

So solltest Du Zartbitterschokolade essen

Wenn Du etwas Abwechslung im Frühstücksquark möchtest, eignet sich Zartbitterschokolade super für das gewisse Etwas darin. Du kannst auch etwas davon schmelzen und die Spitze vom Obst hineintunken. Lecker!

Selbstverständlich kannst Du Zartbitterschokolade auch ganz gewöhnlich und pur als Tafel essen. Lass sie lange im Mund schmelzen, damit sich die appetithemmenden Bitterstoffe darin gut verteilen können. Achte aber immer darauf, dass der Kakaoanteil bei mindestens 70% liegt.

So solltest Du Zartbitterschokolade nicht essen

Eine ganze Tafel Zartbitterschokolade ist nicht förderlich um abzunehmen, da kann der Kakaoanteil leider noch so hoch sein. Genau so wie Schokobananen - zu wenig Sättigung, zu viele Kalorien.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 496, Protein: 7g, Fett: 32,7g, Kohlenhydrate: 44g

38. Skyr

Empfehlung: [Arla](#), [MinusL](#), [EDEKA](#), [Exquisa](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Skyr beim Abnehmen

Proteine (also Eiweiß) machen deutlich länger satt als zum Beispiel Kohlenhydrate. Während man danach zuerst pappensatt ist und nach einer Stunde wieder Hunger hat, hält Dich Eiweiß lange und konstant satt.

Skyr (ausgesprochen "Skir") ist ein natürliches Milchprodukt aus Island. Vor kurzem erlebte es einen regelrechten Hype. Es hat nur wenige Kalorien und ist dadurch die perfekte Grundlage für frisches Obst und Nüsse.

Protein aus Milchprodukten wie Skyr reguliert den Blutzucker, verbessert die Knochengesundheit und erhält die Muskelmasse während Du in einer Diät bist ([38](#)).

So solltest Du Skyr essen

Skyr schmeckt und wirkt mit Obst am besten. Gerne kannst Du ihn auch mit Nüssen aufpeppen und so als Snack oder Frühstücksvariante genießen.

So solltest Du Skyr nicht essen

Greife immer zum natürlich Produkt und vermeide es, bereits gesüßte Sorten zu kaufen. Diese enthalten künstliche Aromen und zu dem Plus an Kalorien kommen Heißhungerattacken obendrauf.

Du solltest Skyr außerdem nicht mit Zucker oder Süßstoff süßen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 63, Protein: 10,6g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 4g

39. Halloumi

Empfehlung: [GAZI](#), [Amazon](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Halloumi beim Abnehmen

Halloumi oder "Challúmi", ist ein halbfester Käse aus der Milch von Kühen, Schafen oder Ziegen, auch gemischt. Halloumi wird häufig als „Grillkäse“ bezeichnet.

Halloumi ist zwar nicht ganz kalorienarm, aber dafür super proteinreich, hält dadurch lange satt und schützt Deine Muskeln ([39](#)).

Ein weiterer Vorteil von Halloumi ist, dass er so bissfest ist, dass Du darauf ordentlich herumkauen musst. Durch das Kauen werden Sättigungshormone ausgesendet.

So solltest Du Halloumi essen

Halloumi solltest Du ohne Fett braten oder am besten auf den Grill legen, damit das Fett schön heraustropfen kann und der leckere Geschmack zur Geltung kommt.

Halloumi ist toll im Salat als Beilage, in einem Vollkornwrap mit einer Portion Gemüse oder dient auch hervorragend als Ersatz für Fleisch in vielen Mahlzeiten.

So solltest Du Halloumi nicht essen

Im Halloumi Döner beim Dönerladen nebenan wird der Halloumi in Fett frittiert. Diese Sorte Halloumi eignet sich selbstverständlich nicht so gut zum Abnehmen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 378, Protein: 27,7g, Fett: 29,8g, Kohlenhydrate: 0g

40. Frischkäse

Empfehlung: [Exquisa](#), [Miree](#), [Frei von \(REWE\)](#), [Bresso](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Frischkäse beim Abnehmen

Natürlicher Frischkäse oder mit etwas Kräutern ist eine tolle Sättigungsbeilage. Er ist proteinreich und hat zudem kaum Kalorien.

Ein Rohkostteller macht die meisten Menschen nicht satt. Wenn man das Gemüse aber in einen leckeren Frischkäse dippt, kommt die Sättigung von ganz allein.

Außerdem fördert Frischkäse die Bildung guter Bakterien im Darm. Das entschlackt und bindet Giftstoffe, die abtransportiert werden können. Davon wirst Du schlanker ([40](#)).

So solltest Du Frischkäse essen

Naturfrischkäse eignet sich hervorragend als Aufstrich zum Vollkornbrot mit etwas zuckerfreier Marmelade oder pur mit etwas Salz und Gurke auf Kräuterfrischkäse.

Außerdem ist Frischkäse eine tolle Saucengrundlage für gesunde und eiweißreiche Saucen. Er gibt eine leckere sahnige Konsistenz ohne dieselben Kalorien zu haben wie Sahne. Positiver Nebeneffekt: Du musst nicht so viel würzen, Frischkäse hat meist schon genau den richtigen Geschmack.

So solltest Du Frischkäse nicht essen

Außer die Frischkäse-Schokoladenvariante und ihn becherweise zu löffeln, kannst Du bei Frischkäse nichts falsch machen und ihn jederzeit ohne Bedenken verwenden.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 47, Protein: 3,3g, Fett: 3,3g, Kohlenhydrate: 1g

41. Scampi

Empfehlung: [Costa](#), [Followfish](#), [REWE Bio](#), [Krone](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum helfen Die Scampi beim Abnehmen

Scampis sind alles was man zum Abnehmen braucht. Denn sie enthalten viel sättigendes Eiweiß und sind gleichzeitig mit ihren 69 kcal auf 100g total kalorienarm.

Sie bringen viele positive Gesundheitseffekte mit, die mehr Leistungsstärke und eine bessere Performance beim Sport ermöglicht ([41](#)).

So solltest Du Scampi essen

Du solltest Scampi immer anbraten. Am besten in bisschen Kokosfett mit etwas Knoblauch dazu. Sie schmecken toll als Topping auf dem Salat, im Reis mit Gemüse oder einfach pur aus der Pfanne.

So solltest Du Scampi nicht essen

In Cocktailsauce oder verschiedenen Ölen eingelegte Scampi sind alles andere als abnehmgeeignet und Popcornshrimps fördern den Fettaufbau statt es abzubauen.

Vermeide außerdem frittierte Shrimps mit Cocktailsauce. Da sind mehr Fett und Kohlenhydrate drin als gutes Eiweiß.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 84, Protein: 17,2g, Fett: 1,1g, Kohlenhydrate: 1,3g

42. Parmaschinken

Empfehlung: [Bellentani](#), [San Daniel](#), [Gabel](#), [Lindner](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum hilft Dir Parmaschinken beim Abnehmen

Parmaschinken hat eine ganz simple Diätformel. Denn er hat kaum Kalorien, keine Kohlenhydrate und ist somit recht kalorienarm.

Er kann Teil einer ketogenen Ernährung (wenig Kohlenhydrate, mehr Fette) sein, die alle Gesundheitsparameter verbessert und die Fettverbrennung fördert ([42](#)).

So solltest Du Parmaschinken essen

Roh, um eine Melone gewickelt (süß und deftig - toller Mix), als Snack, auf Vollkornbrot, im Rührei. Wichtig ist nur den Fettrand verschwinden zu lassen.

Das kannst Du indem Du ihn abmachst oder den Parmaschinken ohne Fett anbrätst, dann löst sich der Fettrand von allein auf.

So solltest Du Parmaschinken nicht essen

Du solltest Parmaschinken nicht mit Fettrand essen und es auch vermeiden ihn in Fett anzubraten. Denn nur dann bleibt er wirklich mager und unterstützt Dich beim Abnehmen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 305, Protein: 26,7g, Fett: 21,8g, Kohlenhydrate: 0,9g

43. Haselnuss

Empfehlung: [Seeberger](#), [REWE Beste Wahl](#), [Kluth](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Haselnuss beim Abnehmen

Es gibt gesunde Fette, die Dir helfen überschüssiges Fett loszuwerden statt es anzusetzen. Davon enthält die Haselnuss jede Menge.

Haselnüsse machen super satt und eignen sich bestens als Snack für Zwischendurch. Vor allem weil Dein Blutzucker nur mäßig und kontrolliert ansteigt, wenn Du Haselnüsse isst. Das befriedigt Deinen Heißhunger statt ihn zu verschlimmern ([43](#)).

So solltest Du Haselnuss essen

Am allerbesten solltest Du Haselnüsse im Ganzen kaufen und sie erstmal Knacken müssen bevor Du an die Nuss kommst.

Das hat den positiven Effekt, dass Du schneller satt wirst, weil es länger dauert und Du dadurch auch öfter kauen musst, als Dir eine handvoll nach der anderen in den Mund zu schieben. Nichtsdestotrotz ist eine handvoll als Snack super und besser als nahezu jede andere Snackvariante.

Haselnüsse machen sich hervorragend in einem gesunden Müsli und schmecken toll wenn man sie dafür in einem Teelöffel Kokosfett im Ofen (kurz) backt.

So solltest Du Haselnuss nicht essen

Meide gekaufte Nussmischungen, die geröstet, gesalzen oder in viel Fett angebraten sind. Denn die enthalten zu den gesunden jede Menge schlechte Fette und Kalorien.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 664, Protein: 16,3g, Fett: 63,3g, Kohlenhydrate: 6g

44. Blumenkohl

Empfehlung: [REWE](#), [REWE Bio](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Blumenkohl beim Abnehmen

Blumenkohl hat viel Volumen und ist super variabel einsetzbar. Ob als innovativer Pizzaboden, Reisalternative oder einfach pur - Blumenkohl eignet sich hervorragend zum Abnehmen. Das liegt vor allem daran, dass er so kalorienarm ist.

Blumenkohl enthält viele Ballaststoffe, die Dein Sättigungsgefühl fördern und das Abnehmen ermöglichen ([44](#)).

So solltest Du Blumenkohl essen

Du kannst ihn als Pizzaboden verwenden, roh snacken oder ganz simpel gekocht mit Kartoffeln essen.

So solltest Du Blumenkohl nicht essen

Weniger gut ist es, wenn Du Deinen Blumenkohl mit viel brauner Butter übergießt oder, wie oft beim Urlaubsbuffet üblich, frittiert isst.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 28, Protein: 2,5g, Fett: 0,3g, Kohlenhydrate: 2,3g

45. Kohlrabi

Empfehlung: [REWE](#), [EDEKA](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Kohlrabi beim Abnehmen

Kohlrabi ist einfach eine tolle Zwischenmahlzeit und besteht nahezu vollständig aus Wasser. Daher hat er kaum Kalorien und ist durch seine bissfestigkeit ein sättigender Snack für Zwischendurch.

Die vielen enthaltenen Ballaststoffe fördern das Sättigungsgefühl und helfen Dir damit beim Abnehmen ([45](#)).

So solltest Du Kohlrabi essen

Es ist sehr einfach Kohlrabi zu essen. Befreie ihn von seinem Stengel und der Schale, dann kannst Du ihn aufgeschnitten und pur als Snack verputzen. Lecker ist auch eine Kohlrabisuppe (allerdings ohne Sahne).

So solltest Du Kohlrabi nicht essen

Pass einfach auf, dass Du nicht zu viel davon isst, denn das könnte wegen der blähenden Wirkung Bauchschmerzen geben. Ansonsten kannst Du außer einer Kohlrabi-Sahne-Suppe nicht viel falsch mit Kohlrabi machen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 28, Protein: 1,9g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 3,7g

46. Edamame

Empfehlung: Asiashop, [Amazon](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Edamame beim Abnehmen

Japanische Edamame (dort heißen Sie “Stängelbohnen”) sind in den heimischen Kneipen eine berühmte Beilage zum Bier. In Deutschland wissen wir die leckeren Edamame-Bohnen als hervorragende Proteinquelle zu schätzen. Sie sind ein total einfacher Snack und enthalten dabei viel Eiweiß.

Wenn Du Dir Edamame als Vorspeise bestellst, solltest Du nicht zu viel davon essen, denn sie sättigen unglaublich schnell und gut.

Wichtig für Dich zum Abnehmen? Das enthaltene Eiweiß fördert den Fettverbrennungseffekt ([46](#)).

So solltest Du Edamame essen

Am besten schmecken sie einfach gekocht pur zusammen mit einem groben Salz. So einfach sind sie bereits verzehrfertig.

So solltest Du Edamame nicht essen

Solange Du sie nicht mit der Schale isst, kannst Du Edamame jederzeit ohne Bedenken essen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 120, Protein: 12g, Fett: 4,5g, Kohlenhydrate: 6g

47. Hering

Empfehlung: [Ostsee Fisch](#), [Homann](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum hilft Dir Hering beim Abnehmen

Der Hering ist ein kalorienarmer und super leckerer Fisch. Er ist meist in Essig eingelegt und schmeckt daher etwas säuerlich. Sauer macht nicht nur lustig sondern auch super satt.

Er bringt auf 100g gerade einmal 150 Kalorien auf die Waage und enthält dabei ziemlich viel sättigendes Eiweiß (10,2g).

Die gesunden Omega 3 Fettsäuren, die der Hering in sich trägt, werden Studien zufolge in Verbindung mit einer deutlich längeren Sättigung (mehr als 2 Stunden) und Gewichtsabnahme gebracht ([47](#)).

So solltest Du Hering essen

Am besten isst Du Deinen Hering pur mit einer ordentlichen Portion Gemüse und einer kleinen Menge Kartoffeln oder Brot. Auf jeden Fall kannst Du ihn in großen Mengen essen, ohne dass er unnötig stark auf Deine Kalorienbilanz fällt. Super lecker und super einfach ist er auch mit etwas Gemüse als Rollmops (toller Snack!).

So solltest Du Hering nicht essen

Du kennst sicherlich auch den in Sahne eingelegten Hering, der so hervorragend zu warmen Kartoffeln passt? Der ist nicht gut zum Abnehmen. Daher solltest Du grundsätzlich Deinen Hering ganz natürlich kaufen und ihn pur oder mit einer eigenen gesunden Sauce essen - da hast Du die Zutaten selbst in der Hand. Auch am Fischstand ist der Hering zwar lecker aber meist in einer fettigen Remoulade ertränkt, das solltest Du lieber nicht riskieren.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 153, Protein: 18g, Fett: 9g, Kohlenhydrate: 0g

48. Kaffee

Empfehlung: [Melitta Auslese](#), [Mövenpick](#), [Dallmayr Prodomo](#), [Joerges Gorilla](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Kaffee beim Abnehmen

Du wirst es kennen: Wenn Du Kaffee trinkst, passiert was in Deinem Körper. Das Herz schlägt und Du hast das Bedürfnis etwas zu machen, Dich zu bewegen.

Kaffee ist ein sogenannter Booster - sowohl energiemäßig als auch für die Fettverbrennung. Denn die wird durch Kaffee in Schwung gebracht.

Er hat keine Kalorien und kurbelt die Fettverbrennung um 10% bei Übergewichtigen und 29% bei schlanken Personen an ([48](#)).

So solltest Du Kaffee trinken

Trinke Deinen Kaffee am besten schwarz oder mit einem kleinen Schluck Milch. Achte darauf dass Du ihn nur vor dem Sport oder genau dann trinkst, wenn Du Koffein benötigst, denn ansonsten entfällt der Boostereffekt irgendwann, weil sich der Körper an das Koffein gewöhnt.

So solltest Du Kaffee nicht trinken

Verzichte auf Kaffeesahne in Deinem Kaffee oder ihn mit mehr Milch als Kaffee zu trinken. Trinke ihn nicht mit Sirups oder als sahnige Varianten aus dem Kaffeehaus Deines Vertrauens.

Lass am besten auch den Zucker weg und achte auf die Kaffeemengen am Tag. Der Körper baut schnell eine Resistenz auf und gewöhnt sich an die Mengen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 2, Protein: 0,2g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 0,3g

49. Schwarztee

Empfehlung: [Lipton Yellow Label](#), [Meißner Klassik](#), [Meißner Darjeeling](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Schwarztee beim Abnehmen

Schwarztee ist ein toller Stoffwechselbooster und hat gleichzeitig keine Kalorien.

Eine neue Studie, die im European Journal of Nutrition veröffentlicht wurde, ergab, dass besonders schwarzer Tee beim Abnehmen helfen kann. Forscher entdeckten, dass Schwarztee-Polyphenole das Wachstum von guten Darmbakterien stimulieren und die Bildung von kurzkettigen Fettsäuren fördern, die wiederum den Stoffwechsel erhöhen ([49](#)).

So solltest Du Schwarztee trinken

Am besten trinkst Du Schwarztee pur, frisch aufgekocht und eventuell mit etwas Zitrone dazu, wenn Du es gerne magst.

So solltest Du Schwarztee nicht trinken

Vermeide es viel Zucker und Honig hineinzuschütten. Schwarztee hat keine Kalorien, Honig und Zucker dagegen mehr als genug. Vermische Deinen Schwarztee außerdem nicht mit Milch, denn diese Verbindung setzt Giftstoffe im Tee frei.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 0, Protein: 0,1g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 0g

50. Kokosnussöl

Empfehlung: [dmBio](#), [Bio Zentrale](#), [REWE Bio](#), [Bioasia](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Kokosöl beim Abnehmen

Kokosöl enthält gesunde Fette, die in anderen Ölen nicht enthalten sind und hilft Dir ein gesundes Fettgleichgewicht in Deinen Speisen herzustellen. Denn Omega 6 Fette sind nicht durch die Bank weg schlecht. Es ist nur wichtig sie in einem guten (2:1) Gleichgewicht mit Omega 3 Fetten zu bringen.

Wunder Dich nicht, denn wenn Kokosöl warm ist, wird es flüssig. Ist es kalt, ist das Kokosöl hart und fest. Das ist also nicht ungewöhnlich.

Menschen, die während einer Studie 30g Kokosöl täglich aßen, verloren deutlich mehr Bauchfett als die Kontrollgruppe ([50](#)).

So solltest Du Kokosöl essen

Achte darauf, dass Dein Kokosöl sowohl nativ als auch kaltgepresst ist. Verwende zum Anbraten von (auch deftigen) Speisen einen Teelöffel davon. Du kannst Dir zusammen mit Haferflocken und Nüssen ein tolles Müsli im Ofen zubereiten oder es sogar in Deinen Kaffee mischen (Stichwort: Bulletproof Coffee).

So solltest Du Kokosöl nicht essen

Wenn Du etwas darin anbrätst, verwende am besten immer den Teelöffel, denn mit dem Esslöffel kommst Du schnell auf zu große Mengen. Kokosöl hat mit am meisten Kalorien im Vergleich zu anderen Fetten.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 828, Protein: 0,5g, Fett: 92g, Kohlenhydrate: 0,5g

51. Tofu

Empfehlung: [REWE Bio](#), [Vantastic Foods](#), [Räucher Tofu](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Tofu beim Abnehmen

Vor allem für die Veganer und Vegetarier ist Tofu eine tolle proteinreiche Alternative zum Mittagessen.

In einer Studie haben die Probanden 8 bis 52 Wochen sojabasierte Lebensmittel wie Tofu gegessen und rund 4,5 kg mehr abgenommen als die Kontrollgruppe ([51](#)).

So solltest Du Tofu essen

Am besten ist es, wenn Du Tofu leicht in Kokosöl angebraten isst. Du kannst es überall dort verwenden, wo Du es magst. Ob im Salat oder als Beilage zu Deinem Mittagsgemüse, wo bei anderen möglicherweise Fleisch liegen würde. Wichtig ist vor allem die richtige Würze.

So solltest Du Tofu nicht essen

Ist der Tofu frittiert oder fertig mariniert, eignet er sich nicht mehr so gut zum Abnehmen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 127, Protein: 15,5g, Fett: 5,6g, Kohlenhydrate: 2,8g

52. Casein Protein

Empfehlung: [ESN](#), [Weider](#), [Amazon](#)



vegetarisch

Darum hilft Dir Casein Protein beim Abnehmen

Während Whey Protein Pulver im Vergleich schneller verarbeitet wird, ist Casein dafür bekannt, dass es langsam resorbiert wird und Dich anhaltend mit Eiweiß versorgt.

Das trägt vor allem im großen Stil zu Deiner Sättigung und dem Muskelschutz bei, der verhindert dass Du während Deiner Abnehmphase wertvolle Muskeln verlierst.

Einen Beweis für die deutlich langsamere Verdauung und Aufspaltung von Casein haben Forscher erbracht. Denn diese haben Casein sogar nach 7 Stunden noch im Körper nachgewiesen ([51](#)). Das bedeutet, dass Du so lange nachhaltig mit Proteinen versorgt wirst.

So solltest Du Casein Protein essen

Es bietet sich an, dass Du Dein Casein Protein mit 200-300ml Wasser oder fettarmer Milch als Proteinshake trinkst. Viele Sportler schwören außerdem darauf, einen Shake davon kurz vor dem Schlafengehen zu trinken. Das soll verhindern, dass Dein Körper in einer Abnehmphase wertvolle Muskulatur im Schlaf abbaut, da Du zu dieser Zeit nichts isst.

So solltest Du Casein Protein nicht essen

Auf keinen Fall solltest Du Deine Mahlzeit mit Casein Protein ersetzen. Es ist und bleibt eine Nahrungsergänzung. Daher ist es zwar sinnvoll, ersetzt aber keine ausgewogene Ernährung.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 390, Protein: 87g, Fett: 2,5g, Kohlenhydrate: 2,5g

53. Mehrkomponenten-Protein

Empfehlung: [Myprotein](#), [Bodylab24](#)



vegetarisch

Darum hilft Dir Mehrkomponenten-Protein beim Abnehmen

Mehrkomponenten-Proteine basieren auf der Idee, dass Du die Vorteile der verschiedenen Proteinquellen nutzen kannst. Manche Proteine werden relativ zeitnah vom Körper verarbeitet, andere wie beispielsweise Casein deutlich langsamer und schubweise.

Durch die Mischung der verschiedenen Proteinquellen, enthalten Mehrkomponenten-Proteine meist auch über 80g Eiweiß pro 100g. Das bedeutet viel Muskelschutz und eine ordentliche Ladung Energie für Dein Training und ein gutes Sättigungsgefühl, das wiederum zum Abnehmen führt.

In einer Studie an übergewichtigen Männern, haben diese 25% ihres Tagesbedarfs mit Eiweißquellen gedeckt. Dadurch wurden Heißhungerattacken um satte 60% gesenkt und auch nur noch die Hälfte ging noch nachts an den Kühlschrank! ([53](#)).

So solltest Du Wassereis essen

Iss Wassereis als Snack im Sommer zur Erfrischung.

So solltest Du Wassereis nicht essen

Sieh Wassereis immer als Snack. Vermeide es daher, Wassereis in Massen zu essen oder Varianten mit Sahneis darin zu kaufen (Kalorienfalle).

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 355, Protein: 73,3g, Fett: 3g, Kohlenhydrate: 4,5g

54. Ketchup Light

Empfehlung: [Linessa \(Lidl\)](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Ketchup Light beim Abnehmen

Ketchup Light ist die kalorienarme Variante zum eigentlichen Ketchup.

Wenn Du also gerne Ketchup isst oder zu manchen Speisen sogar brauchst, kannst Du hiermit unfassbar viele Kalorien einsparen.

Ketchup Light enthält viel Wasser und hat im Vergleich zum originalen Ketchup kaum Kalorien. Viel Wasser und wenig Kalorien ist genau das Geheimrezept um erfolgreich abzunehmen. Denn Probanden einer Studie fühlten sich durch genau solche Lebensmittel satter und haben im Schnitt weniger gegessen ([54](#)).

So solltest Du Ketchup Light essen

Gewöhne Dir einfach an immer nur einen Klecks (etwa einen Esslöffel) auf Dein Essen zu machen. Du kannst damit hervorragend schlecht oder kaum gewürzte Speisen aufpeppen.

So solltest Du Ketchup Light nicht essen

Auch wenn er kaum Kalorien hat, hat er dennoch welche. Deshalb solltest Du es vermeiden, Ketchup Light in Massen zu essen oder gar mit normalem Ketchup zu mischen.

Pass außerdem immer auf, dass Du nicht ausversehen zum normalen Ketchup greifst. Das macht einen riesigen Unterschied im Zucker- und Kaloriengehalt.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 64, Protein: 11,9g, Fett: 0,1g, Kohlenhydrate: 1,4g

55. Gemüsebrühe

Empfehlung: [Vegeta](#), [REWE Bio](#), [Just Spices](#), [Knorr](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Gemüsebrühe beim Abnehmen

Gemüsebrühe wird einfach nur mit Wasser aufgekocht und ist total kalorienarm. Sie ist im Stande Deine Heißhungerattacken zu stillen.

Viel Wasser und wenig Kalorien ist genau das Geheimrezept um erfolgreich abzunehmen. Denn Probanden einer Studie fühlten sich durch ebendiese Lebensmittel satter und haben im Schnitt weniger gegessen ([55](#)).

So solltest Du Gemüsebrühe essen

Am besten kannst Du Dir die Gemüsebrühe mit Wasser aufkochen und aus der Tasse trinken oder als Hühnerbrühe zusammen mit einem Suppenhuhn zubereiten.

Außerdem kannst Du zahlreiche gesunde Saucen und Suppen damit würzen.

So solltest Du Gemüsebrühe nicht essen

Kaufe keine fettigen Varianten aus dem Supermarktregal in der Dose. Außerdem solltest Du nicht zu viele Suppennudeln verwenden, da sich die Suppe dann nicht mehr zum Abnehmen eignet.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 59, Protein: 4,9g, Fett: 2,9g, Kohlenhydrate: 2,4g

56. Möhren

Empfehlung: [REWE](#), [REWE Bio](#), [Karottenbund mit Grün](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Möhren beim Abnehmen

Möhren sind ein toller einfacher Snack und auch noch absolut kalorienarm. Die enthaltenen Kohlenhydrate sind Ballaststoffe. Diese sind gut zum Entschlacken und für Deine Gesundheit.

Einer Studie zufolge sättigen Möhren trotz kleinerer Portionen und weniger Kalorien schneller als andere Lebensmittel ([56](#)).

So solltest Du Möhren essen

Am besten isst Du Möhren pur (ohne Schale) zum Snacken oder schonend gegart (so bleiben Nährstoffe drin). Noch besser ist es, wenn Du die Schale dran lässt und sie in den Smoothie mixt, so erhältst Du Dir noch mehr wertvolle Nährstoffe und Vitamine.

So solltest Du Möhren nicht essen

Wenn Du Möhren isst, dann besser die herkömmlichen normal großen Möhren. Auf keinen Fall solltest Du zu den kleinen, praktisch verpackten Mini-Möhren greifen, denn diese enthalten zu viele Kohlenhydrate und sind hochgerechnet ohnehin teurer als nötig. Von karamellisierten Möhren wirst Du nicht abnehmen. Auch Karottenkuchen klingt erstmal gesünder, obwohl er es nicht ist. Daher egal ob Möhre oder Karotte - iss sie besser pur.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 39, Protein: 0,8g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 6,8g

57. Apfel

Empfehlung: [REWE Bio](#), [Pink Lady](#), [Beste Wahl](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Apfel beim Abnehmen

Knackige Äpfel sind ein toller kalorienarmer und bissfester Snack. Der Apfel steht schon seit jeher (nicht nur in Zahnarztwerbungen) für Gesundheit. Und da ist was dran, denn sie enthalten viele gesunde Nährstoffe und sind eine bessere Snackvariante als Schokoriegel.

Einer Studie zufolge haben Probanden die vor dem Essen Apfelstückchen gegessen haben, insgesamt weniger (200 Kalorien) gegessen als die Gruppe die Apfelsaft oder Apfelmus gegessen oder getrunken haben ([57](#)).

So solltest Du Apfel essen

Äpfel kannst Du perfekt kalt als Snack im Müsli essen oder einfach pur von der Hand in den Mund essen. Iss unbedingt die Schale mit, denn darin stecken all die wichtigen und gesunden Nährstoffe des Apfels.

Ganz schonend gegart und mit etwas Zimt bestreut kann er auch ein absoluter Knaller im Winter sein.

So solltest Du Apfel nicht essen

Als Paradiesapfel (mit rotem Zuckerguß vom Weihnachtsmarkt) eignet er sich nicht so gut zum Abnehmen. Vermeide es ihn gezuckert, als Apfelringe oder frittiert zu essen. Genauso ist gezuckerter Apfelsaft und gesüßter Apfelmus ein absolutes No Go.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 65, Protein: 0,3g, Fett: 0,1g, Kohlenhydrate: 14,4g

58. Coca Cola Light

Empfehlung: [REWE](#), [Amazon](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Coca Cola Light beim Abnehmen

Beim Abnehmen ist es vor allem wichtig, dass Du weniger Kalorien zu Dir nimmst, als Du am Tag verbrauchst. Light Getränke wie Coca Cola Light eignen sich deshalb besonders gut für Deinen Abnehmerfolg.

Die Coca Cola Light enthält nahezu keine Kalorien (0,8 kcal auf 100g). Und das ist toll, denn sie ist eine gute geschmackliche Abwechslung zum Wasser was ebenso kalorienfrei ist. Eine Studie hat sich mit genau diesem Thema beschäftigt und herausgefunden, dass Light Getränke zur Gewichtsabnahme führen ([58](#)). Außerdem hat Stiftung Warentest Coca Cola Light für "die gesündeste Light Cola" befunden.

So solltest Du Coca Cola Light trinken

Am besten ist es, wenn Du Cola Light genau so wie sonst die herkömmliche trinkst - nämlich ab und an. Wenn Du abnehmen möchtest ist es das Beste, wenn Du vorwiegend ungesüßte Getränke wie Wasser, Tee und Kaffee trinkst und Coca Cola Light dann, wenn Du mal Abwechslung brauchst oder Dich mal erfrischen möchtest.

So solltest Du Coca Cola Light nicht trinken

Du solltest Dein Wasser nicht unbedingt durch Coca Cola Light ersetzen, denn auch wenn sie keine Kalorien enthält, so sind diese "hohl" und enthalten beispielsweise keine wichtigen Mineralien. Trinke Coca Cola Light also nicht stets und ständig.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 0, Protein: 0g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 0g

59. High Protein Milch

Empfehlung: [MinusL Proteinmilch](#)



laktosefrei, vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir High Protein Milch beim Abnehmen

Die High Protein Milch ist nicht nur sehr proteinreich, sondern auch gleichzeitig laktosefrei. Das ist von Vorteil, denn viele Menschen wissen gar nicht, dass sie sie nicht tolerieren und fühlen sich danach einfach nur aufgebläht.

Wenn Du nicht aufgebläht bist, siehst Du automatisch schlanker aus und fühlst Dich einfach wohler.

High Protein Milch ist kalorienarm und kann ohne Bedenken für alle Milchspeisen verwendet werden, um den Eiweißgehalt zu heben.

Außerdem steht sie mit einem niedrigem Körperfettanteil und in der Diät mit einem größerem Gewichtsverlust in Verbindung ([59](#)).

So solltest Du High Protein Milch trinken

Du kannst sie wie normale Milch im Glas pur trinken oder in Dein Müsli, in einen Proteinshake (ordentliche Ladung Protein) oder einen Smoothie mixen. Sie schmeckt warm genauso gut.

So solltest Du High Protein Milch nicht trinken

Mische auf gar keinen Fall süße Strohhalme (egal ob Erdbeere oder Schokolade) in Deine High Protein Milch. Verzichte auch darauf sie mit Süßstoffen zu zuckern oder mit einem herkömmlichen Kakao zu trinken.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 48, Protein: 5,1g, Fett: 0,9g, Kohlenhydrate: 4,9g

60. Lachsschinken

Empfehlung: [REWE Regional](#), [Radeberger Lachsschinken](#), [Wilhelm Brandenburg](#),
[Jeden Tag](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum hilft Die Lachsschinken beim Abnehmen

Lachsschinken ist super mager und proteinreich - die beste Mischung zum Abnehmen.

Außerdem kann er Teil einer ketogenen Ernährung (wenig Kohlenhydrate, mehr Fette) sein, die alle Gesundheitsparameter verbessert und die Fettverbrennung fördert ([60](#)).

So solltest Du Lachsschinken essen

Lachsschinken kannst Du ganz simpel als Snack aus der Packung essen oder als Belag auf Deinem Vollkornbrötchen. Es spricht außerdem absolut nichts dagegen, Deinen Lachsschinken mit in Dein Rührei zu braten.

So solltest Du Lachsschinken nicht essen

Wenn Du Deinen Lachsschinken anbrätst, solltest Du es ohne Fett tun. So wird er noch magerer als er es eh schon ist.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 135, Protein: 28g, Fett: 2g, Kohlenhydrate: 1g

61. Gouda

Empfehlung: [REWE Bio](#), [Landliebe](#), [Frico](#), [Amazon](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Gouda beim Abnehmen

Es wird Dich vielleicht überraschen, aber entgegen aller Vorstellungen, macht Käse nicht Fett. Im Gegenteil - er kann Dir sogar beim Abnehmen helfen.

Natürlich enthält Gouda ziemlich viel Fett, aber durch die enthaltenen Proteine (22g auf 100g) und KEINE Kohlenhydrate macht Gouda Dich lange satt und das lässt Dich über kurz oder lang abnehmen.

Eine Studie hat jetzt sogar herausgefunden, dass Menschen die Käse essen eher schlank bleiben, als diejenigen die darauf verzichten ([61](#)).

So solltest Du Gouda essen

Am besten ist es, wenn Du Dein gesundes Essen (gute Proteinquellen und Gemüse) durch etwas Käse ergänzt. Und das ist eine gute Nachricht, denn Menschen lieben es, Dinge mit Käse zu überbacken. Ein Stück Gouda eignet sich auch hervorragend als Snack und macht satt. Dazu passen zum Beispiel Weintrauben.

So solltest Du Gouda nicht essen

Auf gar keinen Fall solltest Du ungesunde Dinge, wie Nachos oder fettiges Fleisch mit Käse überbacken. Nicht nur, dass es zu viel Fett enthält, es sprengt Deinen Kalorienbedarf in Windeseile und wirst schneller dick.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 364, Protein: 21,9g, Fett: 30,8g, Kohlenhydrate: 0g

62. Zimt

Empfehlung: [JustSpices](#), [Ostmann](#), [REWE Bio](#), [Amazon](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Zimt beim Abnehmen

Zimt enthält nahezu keine Kalorien, aber trägt immens zum Geschmack bei. Gerade zu leckeren und gesunden Quarkspeisen ist er eine hervorragende Ergänzung und trägt ganz nebenbei zur Sättigung bei.

Er senkt das Risiko einer Herzerkrankung, steuert Dein Insulinlevel und lässt somit keine ständigen Heißhungerattacken zu.

Seine besondere Kraft allerdings ist, dass er fettverbrennend wirkt und auch die Verbrennung von Kohlenhydraten so steuert, dass sie nicht wie üblich ins Blut "schießen" sondern gleichmäßig aufgespalten und verteilt werden ([62](#)).

So solltest Du Gewürze essen

Wichtig ist vor allem, dass Du den richtigen Zimt wählst. In diesem Fall ist es der hochwertige Ceylon Zimt. Würze Deinen Quark oder Dein Müsli damit selber.

So solltest Du Zimt nicht essen

Verzichte darauf den günstigen Cassia Zimt zu kaufen. Dieser enthält kaum ätherische Öle und somit auch nicht die gewinnbringenden Effekte vom Ceylon Zimt. Außerdem kann das enthaltene Cumarin Deine Leber schädigen. Verzichte auch lieber auf das Crêpe mit Zucker und Zimt oder Cinni Minnies.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 272, Protein: 4g, Fett: 3,2g, Kohlenhydrate: 56g

63. Putenbrustfilet

Empfehlung: [REWE Bio](#), [Wilhelm Brandenburg](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum hilft Dir Putenbrustfilet beim Abnehmen

Putenbrustfilet ist eines der besten Lebensmittel zum Abnehmen! Gut und deftig gewürzt ist es ein absoluter Gaumenschmaus und steckt voller gesundem Eiweiß. Als Beilage zu Deinem Mittagsgericht ist es ein absoluter Sattmacher und gleichzeitig hat es kaum Kalorien (gerade einmal 111 Kalorien auf 100g). Du kannst Putenbrustfilet hervorragend zum Abnehmen verwenden.

Seine positive Wirkung wurde sogar wissenschaftlich untersucht. Dabei wurde nachgewiesen, dass Putenbrustfilet den Muskelaufbau fördert und Deinen Appetit hemmen kann ([63](#)). Das wird Dir zu einem guten Abnehmergebnis verhelfen.

So solltest Du Putenbrust essen

Wichtig ist es, das Filet immer (gut durch) anzubraten. Gewürze wie Paprika und frischer Knoblauch verleihen der Putenbrust ordentlich Pepp. Mit einer ordentlichen Ladung Gemüse und einer frischen Tomatensauce hast Du ein perfektes Abnehmgericht auf dem Teller.

So solltest Du Putenbrust nicht essen

Verzichte auf Putengeschnetzeltes in Sahnesaucen oder mit Bacon ummantelte Varianten mit Ananas. Wichtig ist außerdem, dass Du die Putenbrust immer durchbrätst. Du kannst sie nicht wie ein leckeres Rinderfilet medium essen (Salmonellen!).

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 111, Protein: 23g, Fett: 2g, Kohlenhydrate: 0g

64. Zitrone

Empfehlung: [REWE Bio](#), [REWE](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Zitrone beim Abnehmen

Sauer macht lustig! Und sauer wirkt auch!

Es ist kein Geheimnis, dass die Zitrone unglaublich viel Vitamin C enthält und gerade im Sommer sehr erfrischend wirkt.

Aber das ist noch nicht alles, denn sie ist außerdem appetithemmend und verhindert damit Essattacken.

Eine Studie hat seit 2015 das Essverhalten 24 von Probanden erforscht und eine Verbindung zwischen Zitronen und Gewichtsabnahme festgestellt ([64](#)).

So solltest Du Zitrone essen

Wenn Du es magst, kannst Du sogar täglich pur in eine Zitrone beißen, um einen Energieschub und Deine Portion Vitamin C zu bekommen.

Lecker schmeckt sie auch mit etwas Honig im Tee oder als Erfrischung zu Wassergetränken.

So solltest Du Zitrone nicht essen

Zitronenkuchen beispielsweise hat mit der echten Zitrone nicht viel gemein - im Gegenteil. Er macht eher dick als schlank.

Benutze immer eher eine echte Zitrone als das künstliche Konzentrat.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 39, Protein: 0,7g, Fett: 0,6g, Kohlenhydrate: 3,2g

65. Ingwer

Empfehlung: [REWE](#), [REWE Bio](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Ingwer beim Abnehmen

Für das Abnehmen eignen sich kalorienarme Lebensmittel am besten, die trotzdem nährstoffreich sind.

Diese Eigenschaften treffen zu 100% auf Ingwer zu. Außerdem hat er eine appetithemmende Wirkung und ist vollgepackt mit Vitaminen. Ingwer wirkt entgiftend und reinigend, weshalb Du damit richtig entschlacken kannst und demnach auch schlanker aussiehst.

Eine Studie hat ergeben, dass 2g Ingwer am Tag für 11 Tage extrem Muskelschmerzen bei den Probanden reduzierte. Vor allem bei Übungen die den Ellenbogen betreffen, konnten die besten Ergebnisse erzielt werden ([65](#)). Ingwer unterstützt Dich also beim Training und somit auch beim Abnehmen.

So solltest Du Ingwer essen

Du kannst Ingwer pur essen, so wie Du es vom Sushi kennst. Allerdings solltest Du zuerst die Schale entfernen. Ingwer ist eine Wurzel und die Umhüllung somit staubtrocken und damit ungenießbar.

Gegen Erkältungen und für den Kreislauf ist auch ein Zitronen-Ingwer-Tee bestens geeignet.

So solltest Du Ingwer nicht essen

Von Ingwergummibären, gezuckertem Ingwer und Ingwer Honig Bonbons solltest Du zum Abnehmen lieber Abstand nehmen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 53, Protein: 1,2g, Fett: 1g, Kohlenhydrate: 9g

66. Low Carb Proteinriegel

Empfehlung: [Rocka](#), [ESN](#), [Barebells](#), [Q-Bar](#)



vegetarisch

Darum helfen Dir Low Carb Proteinriegel beim Abnehmen

Eine Low Carb Ernährung wird mit einer höheren Gewichtsabnahme in Verbindung gebracht, daher können gerade Low Carb Proteinriegel für Dich von großem Vorteil sein.

Low Carb Proteinriegel enthalten deutlich mehr Eiweiß und dafür weniger Fett, Kohlenhydrate und vor allem Zucker als herkömmliche Schokoriegel. Sie sind also die perfekte Alternative, wenn Dich mal der Heißhunger packt.

Der hohe Anteil an Proteinen trägt hervorragend zu Deiner Sättigung bei und lässt Hungerattacken nicht zu. Und das ist fakt, denn es wurde sogar mit Studien belegt. ([66](#)).

So solltest Du Low Carb Proteinriegel essen

Du kannst Low Carb Proteinriegel bestens dazu nutzen, wenn Dich die Heißhungerattacke packt. Du wirst davon zwar nicht abnehmen, aber wenn Du einen Protein- statt einem herkömmlichen Schokoladenriegel isst, dann schon.

So solltest Du Low Carb Proteinriegel nicht essen

Auch wenn die Proteinriegel die bessere Alternative sind, weil sie weniger Kohlenhydrate, Fette und Zucker enthalten, so sind diese Nährstoffe dennoch drin. Das bedeutet, dass Du sie wirklich nur essen solltest, wenn Du eine Heißhungerattacke hast oder beispielsweise eine lange Zugreise vor Dir hast. Du solltest es mit diesen Riegeln nicht übertreiben.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 275, Protein: 33,4g, Fett:4,3g, Kohlenhydrate: 14g

67. Vollkornmehl

Empfehlung: [dmBio](#), [REWE Bio](#), [Alnatura](#), [tegut](#)



laktosefrei, vegetarisch

Darum hilft Dir Vollkornmehl beim Abnehmen

Darüber dass Weißmehl nicht förderlich für eine Diät ist, weiß mittlerweile jeder Bescheid. Hierfür ist Vollkornmehl eine tolle Alternative.

Denn wenn Du Vollkornmehl isst, schießt Dein Blutzucker nicht so in die Höhe wie er es bei weißem Mehl tun würde. Damit kannst Du folgende Heißhungerattacken erfolgreich abwehren.

Bei einer Studie zum Vergleich von Weiß- und Vollkornmehl haben die Probanden der Vollkorngruppe sich deutlich sattter gefühlt und im Schnitt sogar 100 kcal gegenüber der Kontrollgruppe eingespart ([67](#)). Nur durch die Verwendung eines anderen Mehls.

So solltest Du Vollkornmehl essen

Du kannst Dir daraus ganz einfach ein gesundes Brot oder Brötchen backen. Auch in Pancakes wirst Du keinen geschmacklichen Unterschied feststellen - lediglich dass Du sattter wirst. Am besten brätst Du sie fettarm an um den maximalen Effekt herauszuholen.

So solltest Du Vollkornmehl nicht essen

Auch wenn das Vollkornmehl bessere Nährstoffe hat und Ballaststoffe enthält, solltest Du bei hochkalorischen Speisen wie Pizza und ähnlichen Teigspeisen trotzdem vorsichtig sein.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 307, Protein: 14g, Fett: 2,5g, Kohlenhydrate: 57g

68. Kurkuma

Empfehlung: [REWE Beste Wahl](#), [Ostmann](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Kurkuma beim Abnehmen

Kurkuma ist ein echtes Superfood. Denn genau so wie Ingwer ist es unfassbar gesund, hat eine heilende Wirkung, entschlackt und fördert gleichzeitig die Fettverbrennung.

Bei einer Studie mit 44 übergewichtigen Personen, die 2 Mal am Tag Kurkumatabletten für einen Monat genommen haben, hat sich herausgestellt, dass diese einen Fettverlust (vor allem am Bauch) erzielt haben. Der Gewichtsverlust hat ganze 5% des Körpergewichts betragen ([68](#)).

So solltest Du Kurkuma essen

Am einfachsten kannst Du ihn zusammen mit Reis anbraten oder mit in den gekochten Reis rühren. Auch im Rührei ist er lecker und wirkungsvoll. Du kannst es nahezu überall verwenden, denn Kurkuma ist nahezu geschmacklos, es hat nur ein leichtes Curry-Aroma und gibt dem Essen eine tolle gelbe Färbung.

So solltest Du Kurkuma nicht essen

Achte darauf, dass Du immer Stück für Stück Kurkuma zum Essen dazu gibst. Solltest Du zu viel reinschütten, könnte es bitter werden.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 369, Protein: 7,8g, Fett: 9,9g, Kohlenhydrate: 58,2g

69. Kürbis

Empfehlung: [REWE Bio](#), [REWE to go](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Kürbis beim Abnehmen

Kürbis ist durch seine Konsistenz nach dem Kochen unglaublich vielseitig einsetzbar und das nicht nur in deftigen Speisen. Durch seine Cremigkeit ist er außerdem unfassbar sättigend.

Die enthaltenen Ballaststoffe halten Deine Heißhungerattacken durch Blutzuckerkontrolle im Zaum, senken den Cholesterinspiegel, sättigen länger und helfen alles in allem beim Abnehmen ([69](#)).

So solltest Du Kürbis essen

In jedem Fall solltest Du ihn kochen oder schonend garen. Durch die schonende Garung verliert er nicht so viel seiner wertvollen Nährstoffe. Lediglich die Kerne kannst Du hervorragend pur und angebraten essen.

Ob als Suppe, mit etwas Zimt als Pürree oder Alternative zu Nudeln (einfach in Spirellis schneiden) macht sich der Kürbis gut zum Abnehmen.

So solltest Du Kürbis nicht essen

Dazu nur 3 Worte: Pumpkin Spiced Latte (Kalorien!).

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 29, Protein: 1,1g, Fett: 0,1g, Kohlenhydrate: 4,6g

70. Knoblauch

Empfehlung: [REWE](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Knoblauch beim Abnehmen

Knoblauch ist ein ganz natürlicher Stoffwechselbooster. Er hat eine reinigende, entschlackende Wirkung und fördert die Fettverbrennung wie kein zweiter. Wenn Du Abnehmen möchtest hast Du also hiermit das offizielle „Go“ viel Knoblauch zu essen - egal was die anderen sagen.

In einer Studie bei der Probanden 12 Wochen lang täglich Knoblauch aßen, haben sie 63% weniger Erkältungen erlitten als die Kontrollgruppe. Damit waren sie immer sportbereit, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln und mehr abzunehmen ([70](#)).

So solltest Du Knoblauch essen

In jedem Fall musst Du ihn Schälen bis Du zur Zehe kommst. In diesem Fall gilt nicht der Grundsatz der Nährstoffe in der Schale. Leg ihn Die dann pur auf Dein Brot oder brate alles mögliche (vor allem mediterrane Speisen wie Meeresfrüchte, geschmortes Gemüse) damit an oder kreierte Dein eigenes Tzaziki aus etwas Magerquark, Gurken und natürlich ordentlich Knoblauch.

So solltest Du Knoblauch nicht essen

Kaufe Dir kein Knoblauchbaguette aus dem Supermarkt (das sind nur hohle Kalorien und schlechte Nährwerte). Hohl deswegen, weil es viele sind die Dich kein Stück sättigen. Achtung bei der Menge von Knoblauchbutter oder Pasta Aglio e Olio. Auch wenn es so aussieht, als wäre dort nichts drin - diese Pasta hat es in sich!

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 145, Protein: 6,1g, Fett: 0,1g, Kohlenhydrate: 28,4g

71. Mandelmilch

Empfehlung: [REWE Bio](#), [Alpro](#), [Berief](#), [alpro](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Mandelmilch beim Abnehmen

Mandelmilch ist nicht nur vegan und proteinreich, sie ist auch süßer und kalorienärmer als herkömmliche Milch. Ein positiver Nebeneffekt ist außerdem: Wenn Du Probleme mit Laktose hast, wirst Du Mandelmilch trotzdem hervorragend vertragen.

Eine Studie hat ergeben, dass Mandelmilch Dich super dabei unterstützt, Gewicht abzunehmen und somit Dein Diabetes Typ 2 Risiko zu minimieren ([71](#)).

So solltest Du Mandelmilch essen

Wenn Du es etwas süßer magst oder auf tierische Produkte verzichtest, kannst Du Mandelmilch in Dein Müsli rühren und sie statt der herkömmlichen Milch verwenden.

Sie hat sehr wenig Kalorien und ist trotzdem von Natur aus ziemlich süß. Sie schmeckt etwas nach Marzipan. Daher kannst Du sie in gesunden Kuchenrezepten hervorragend dazu verwenden, um den Geschmack von fettigem Marzipan zu imitieren.

Lecker und nahrhaft ist Mandelmilch außerdem zusammen mit frischem Obst und ein paar Nüssen in einem frisch gemixten Smoothie.

Greife grundsätzlich zur ungesüßten Variante um Kalorien zu sparen.

So solltest Du Mandelmilch nicht essen

Verzichte auf gesüßte Mandelmilch oder bereits mit Geschmäckern angemischte Varianten.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 22, Protein: 0,4g, Fett: 1,1g, Kohlenhydrate: 2,4g

72. Marmelade (zuckerarm)

Empfehlung: [Zentis](#)



laktosefrei, vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Marmelade (zuckerarm) beim Abnehmen

Im Gegensatz zu der zuckerreichen Variante, befriedigt die zuckerarme Marmelade den Heißhunger auf Süßes und enthält dabei weniger Zucker sowie Kalorien. Und auf die kannst Du schließlich beim Abnehmen getrost verzichten.

Zuckerarme Marmelade besteht aus viel Wasser und enthält wenig Kalorien. Laut einer Studie ist das ein Geheimrezept, um langanhaltend Gewicht zu verlieren ([72](#)).

So solltest Du Marmelade (zuckerarm) essen

Ich kann Dir empfehlen, Deine zuckerarme Marmelade mit in ein proteinreiches Lebensmittel zu mischen, wie zum Beispiel körnigen Frischkäse - das ergibt eine tolle und gesündere Kombi.

Ansonsten kannst Du sie überall da verwenden, wo Du sie sonst auch magst: Frühstücksbrötchen, auf Deinen Pancakes, usw.

So solltest Du Marmelade (zuckerfrei) nicht essen

Achte immer darauf, dass Du nicht zu einer herkömmlichen Marmelade greifst. Genau so solltest Du darauf achten, dass die Marmelade die Du kaufst wirklich hinten die niedrigen Zuckerwerte ausweist, wie vorne bedruckt.

Manches Werbeversprechen fliegt beim Umdrehen nämlich wieder in sich zusammen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 143, Protein: 0,5g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 56g

73. Brokkoli

Empfehlung: [REWE Bio](#), [REWE Bio TK](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Brokkoli Abnehmen

Brokkoli, Hähnchen und Reis sind DIE gesunden Lebensmittel, wenn man an alte Bodybuilderlegenden oder viele andere Sportler denkt. Es gibt tatsächlich einen Grund, warum sich Brokkoli in dieser Gleichung wiederfindet und von vielen gut gebauten und aktiven Menschen gegessen wird.

Brokkoli hat für ein Gemüse ziemlich viel Protein (3,5g auf 100g) und dabei super wenig Kalorien (30 kcal auf 100g). Wenn Du also Abnehmen möchtest, solltest Du unbedingt Brokkoli essen. Einer Studie zufolge konnten sogar Insulinresistenzen deutlich abgeschwächt werden, nachdem die Probanden einen Monat lang jeden Tag Brokkoli aßen ([73](#)). Das verhindert Heißhungerattacken effektiv und somit die Gewichtszunahme.

So solltest Du Brokkoli essen

Am besten solltest Du ihn schonend garen, um so viele Nährstoffe wie möglich zu erhalten. Er schmeckt super zu Reis, Hähnchen oder einfach als Beilage zu anderen Gerichten. Wenn er Dir so zu trocken ist, kannst Du auch etwas (!) Butter darübergießen.

So solltest Du Brokkoli nicht essen

Auf gar keinen Fall solltest Du Brokkoli mit viel Butter und Panade essen oder in Sauce Hollandaise ertränken. Sauce Hollandaise ist eigentlich generell tabu, weil es viel zu viele Kalorien und Fett mit sich bringt. Auch als Brokkoli-Sahne-Suppe profitierst Du nicht viel von den positiven Effekten von Brokkoli.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 34, Protein: 3,8g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 2,7g

74. Champignons

Empfehlung: [REWE Beste Wahl](#), [REWE](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Champignons beim Abnehmen

Sie haben viel Volumen und kaum Kalorien, da sie fast vollständig aus Wasser bestehen. Das siehst Du spätestens, wenn Du Champignons anbrätst und sie in ihrem Wasser schwimmen.

Champignons schmecken zu so ziemlich jeder deftigen Speise und zusammen mit roten Zwiebeln angebraten, ergeben sie ein Aroma wo jedem der sie mag, das Wasser im Mund zusammenläuft. Du kannst sie in Massen essen ohne dass Du zunimmst.

Da sie nahezu vollständig aus Wasser bestehen und kaum Kalorien haben, helfen sie sich länger satt zu fühlen und über den Tag verteilt weniger zu essen ([74](#)).

So solltest Du Champignons essen

Am allerbesten in etwas Fett und Zwiebeln angebraten, denn das bringt Geschmack und dadurch eine gute Sättigung. So kannst Du es zusammen mit etwas Frischkäse super lecker zu einer Sauce umfunktionieren als Beilage zu Deinem Mittagsgemüse oder Salat servieren.

So solltest Du Champignons nicht essen

Vermeide es, Pilzerahm- oder Pilzsahnesaucen zu essen. Die schmecken natürlich super lecker, machen aber weder satt noch kannst Du mit ihnen abnehmen. Frittierte Champignons vom Urlaubsbuffet sind auch keine gute Alternative um Abzunehmen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 24, Protein: 4,1g, Fett: 0,3g, Kohlenhydrate: 0,6g

75. Sonnenblumenkerne

Empfehlung: [REWE Bio](#), [Alnatura](#), [Seeberger](#), [tegut](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Sonnenblumenkerne beim Abnehmen

Sonnenblumenkerne sind klein aber Oho! Denn sie enthalten viele gesunde Omega 3 Fette und Du kannst sie sowohl als Snack, Zusatz zum gesunden Brot oder auch als Topping für den Salat super einfach verwenden.

Alleine 30g davon am Tag reduzieren sie einer Studie zufolge den ansteigenden Blutzuckerspiegel um 10% innerhalb von 6 Monaten. Das bedeutet Schluss mit Heißhungerattacken und Gewichtszunahme ([75](#)).

So solltest Du Sonnenblumenkerne essen

Nimm Dir eine handvoll als Snack, am besten mit Schale. Denn das Knacken verlängert den Prozess und macht Dich früher satt, weil Du in der Zwischenzeit länger kauen musst. Wenn Du auf die Mengen achtest, kannst Du natürlich auch gerne eine handvoll geschälte Sonnenblumenkerne essen.

Sie sind toll als Beilage in einem selbstgemachten Brot oder Brötchen und als Topping auf einem leckeren Salat. Sonnenblumenkerne können dazu führen, dass Du davon schneller satt wirst. Geheimitipp: Brate sie mal kurz und ohne Fett auf der Pfanne an. Super lecker! Super gesund!

So solltest Du Sonnenblumenkerne nicht essen

Am besten verzichtest Du auf Sonnenblumenkerne im Schokomantel oder in karamellisierter Form - zu viel Zucker!

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 641, Protein: 25,1g, Fett: 53g, Kohlenhydrate: 12g

76. Pinienkerne

Empfehlung: [Seeberger](#), [REWE Beste Wahl](#), [Kluth](#), [tegut](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Pinienkerne beim Abnehmen

Der Unterschied zwischen gesunden Fetten und schlechten Fetten ist, dass die gesunden nicht Fett machen. Im Gegenteil, sie verbrennen sogar 20% ihrer Masse selbst und kommen somit mit weniger Kalorien bei Dir an als sie eigentlich enthalten.

Pinienkerne haben viele solcher gesunden Fette und sind ein hervorragendes Topping für jeden Salat oder gesunde Pasta.

Sie können außerdem Teil einer ketogenen Ernährung (wenig Kohlenhydrate, mehr Fette) sein, die alle Gesundheitsparameter verbessert und die Fettverbrennung fördert ([76](#)).

So solltest Du Pinienkerne essen

Am allerbesten schmecken Pinienkerne kurz angebraten, ohne Fett. Wichtig ist allerdings das Wort kurz, denn sie verbrennen schnell und leicht. Zu einem leckeren Salat mit Fetakäse sind sie die perfekte Sättigungsbeilage. Außerdem eignen sie sich auch hervorragend zu einer Low Carb Pasta aus Zoodles (Zucchini-Nudeln) und Pesto.

So solltest Du Pinienkerne nicht essen

Auf keinen Fall solltest Du Pinienkerne in großen Mengen essen, denn sie haben viele (zwar gesunde aber dennoch) Kalorien. Vermeide es außerdem sie in Fett zu braten.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 589, Protein: 24g, Fett: 50,7g, Kohlenhydrate: 7,3g

77. Butter

Empfehlung: [Arla Kaergården](#), [Landliebe](#), [Deutsche Markenbutter](#), [Kerrygold](#)



laktosefrei, vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Butter beim Abnehmen

Butter klingt zunächst nicht wie ein sogenanntes „Healthyfood“, aber dennoch kann es das sein. Das wichtigste dabei ist die Dosis. Richtig angewendet, kann Butter sogar Deine Nährstoffaufnahme verbessern und somit länger satt machen.

Sogar Studien haben bestätigt, dass Inhaltsstoffe der Butter in Verbindung mit Gewichtsverlust stehen ([77](#)).

So solltest Du Butter essen

Gegen einen Teelöffel zum Anbraten von Speisen (vor allem Eier) spricht gar nichts - im Gegenteil. Und wenn Du sie auf ein Brot schmierst, solltest Du darauf achten, dass Du sie ganz dünn aufstreichst.

So solltest Du Butter nicht essen

Auf gar keinen Fall in zuckerhaltige Speisen mischen, wie zum Beispiel Kuchen usw. Auch Popcorn mit Butter, Sauce Hollandaise und Buttercreme sowie Buttersaucen werden Dir beim Abnehmen nicht helfen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 741, Protein: 0,7g, Fett: 83,2g, Kohlenhydrate: 0,6g

78. Salami

Empfehlung: [Strafino](#), [Wilhelm Brandenburg](#), [AmazonFresh](#)



laktosefrei

Darum hilft Dir Salami beim Abnehmen

Es wird Dich vielleicht überraschen, aber entgegen aller Vorstellungen, macht Salami nicht Fett. Im Gegenteil - sie kann Dir sogar beim Abnehmen helfen.

Während viele Menschen noch denken, dass Fett tatsächlich fett macht, hat die Studienlage das schon längst widerlegt. Denn Fett macht vor allen Dingen eines: satt! In Verbindung mit dem enthaltenen Eiweiß ist Salami ein tolles Abnehm-Lebensmittel, auch weil es keine Kohlenhydrate enthält.

Low Carb wird grundsätzlich mit einem guten und leichten Gewichtsverlust in Zusammenhang gebracht. Mehr noch als eine Low Fat Ernährungsform ([78](#)).

So solltest Du Salami essen

Achte vor allem darauf, dass Du vernünftige Salami (möglichst Bio) zum Beispiel von der Fleischtheke oder dem Bauern Deines Vertrauens holst. Salami macht sich hervorragend in einem leckeren Bauernfrühstück oder als Ergänzung zu einem nahrhaften Rührei.

So solltest Du Salami nicht essen

Kaufe nie Produkte, die besonders günstig erhältlich sind. Gerade im Fleischsektor bedeutet das oftmals, dass die Qualität und Haltungsform darunter leidet. Meist ist dann kein richtiges Fleisch enthalten, sodass Du nicht von den Vorteilen profitieren kannst. Achte bei Salami außerdem auf die Mengen - in Maßen nicht in Massen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 371, Protein: 23,5g, Fett: 30,9g, Kohlenhydrate: 0,5g

79. Gurke

Empfehlung: [REWE Bio](#), [REWE](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Gurke beim Abnehmen

Gurken bestehen aus Wasser. Das ist kein Geheimnis. Demnach haben sie bei viel Volumen kaum eine Kalorie.

Da die Gurke kaum Inhaltsstoffe hat, hält sie Deinen Blutzucker im Zaum, verhindert somit Heißhungerattacken und kann sie sogar stillen ([79](#)).

So solltest Du Gurke essen

Du kannst sie pur als Snack essen (auch mit Schale). Wichtig ist, sie vor allem dann richtig zu salzen, damit Du einen sättigenden Effekt erreichst. Gurke eignet sich außerdem für den Salat, auf Frischkäse und um sie in Frischkäse zu dippen. Die proteinreiche Verbindung hilft dabei, Dich satter zu fühlen.

So solltest Du Gurke nicht essen

Gurke fördert nicht die Gewichtsabnahme wenn Du sie in einem Gurkensalat mit Sahne oder fertigem gekauften Tzaziki isst.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 14, Protein: 0,6g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 1,8g

80. Erdbeere

Empfehlung: [REWE](#), [REWE Beste Wahl](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Erdbeere beim Abnehmen

In Zeiten, wo Du auf Süßkram verzichten musst, ist eine süße und leckere Erdbeere einfach Gold wert. Sie hat viel Volumen, kaum Kalorien, ist von Natur aus süß (wenn Du die richtigen kaufst) und auch noch super gesund. Denn Beeren enthalten viele Antioxidantien, die Deinen Körper vor Angriffen schützen.

Die enthaltenen Ballaststoffe, die vor allem in den gelben Kernen stecken, helfen Dir beim Abnehmen ([80](#)).

So solltest Du Erdbeeren essen

Erdbeeren schmecken am besten pur als Snack oder kleingeschnitten im Quark, Müsli oder einem frischen Obstsalat.

So solltest Du Erdbeeren nicht essen

Leider eignen sich Schokofrüchte, gezuckerte Erdbeeren, Erdbeeren mit Sahne und Erdbeereis nicht zum Abnehmen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 36, Protein: 0,8g, Fett: 0,4g, Kohlenhydrate: 5,5g

81. Sardinen

Empfehlung: [Saupiquet](#), [Appel](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum helfen Dir Sardinen beim Abnehmen

Gesunde Fette können Dir helfen, unbequeme Fettpolster auf den Hüften loszuwerden. Sardinen enthalten viele dieser gesunden Omega 3 Fettsäuren, die wir heutzutage viel zu wenig essen.

Sie sind proteinreich, kalorienarm und schnell in der Einkaufstüte.

Einer Studie zufolge hilft viel Omega 3, sich satt zu fühlen. Probanden die 0,3 bis 1,3g Omega 3 pro Tag gegessen haben, haben mehr abgenommen und waren im Schnitt ganze zwei Stunden länger satt als die Kontrollgruppe ([81](#)).

So solltest Du Sardinen essen

Auf Vollkornbrot oder -toast schmecken Sardinen super lecker. Du solltest sie aber in jedem Fall gut würzen. Schau, dass Du sie mit einem Zewa-Tuch einfach etwas abtupfst bevor Du sie auf Dein Brot legst, so sparst Du Dir etwas Kalorien ein (auch ein guter Tipp für selbstgemachte Pizza).

So solltest Du Sardinen nicht essen

Ich empfehle Dir nicht, die Sardinenbüchse umzudrehen und mit dem ganzen Fett auf Deinem Brot zu verteilen. Wenn Du abnehmen möchtest, wirst Du es damit schwer haben.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 119, Protein: 19,4g, Fett: 4,5g, Kohlenhydrate: 0g

82. Backkakao

Empfehlung: [Dr. Oetker](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Backkakao beim Abnehmen

Backkakao hat einen hohen Kakaoanteil und ist nicht zu verwechseln mit dem Trinkkakao, der sehr zuckerhaltig ist.

Mit Backkakao lassen sich viele Joghurt- und Quarkspeisen aufpeppen und gleichzeitig kurbelt er den Fettstoffwechsel an.

Backkakao wirkt entschlackend und macht Dich daher schlanker und außerdem senkt er die Entzündungswerte in Deinem Körper, hebt die Stimmung sodass Du motivierter bist, zügelt den Appetit und beeinflusst Deine Energieverteilung ([82](#)).

So solltest Du Backkakao essen

Ein Teelöffel Backkakao mit in Deinen Quark mit Müsli und Obst oder ganz gewöhnlich in Milch als Kakao (warm oder kalt) - so kannst Du Backkakao jederzeit verwenden. Es wirkt so oder so appetithemmend. Achte lediglich darauf, dass Du die gewöhnliche ungesüsste Variante kaufst.

So solltest Du Backkakao nicht essen

Verzichte auf trinkfertige Vollmilchkakaomischungen. Sie sind gesüßt und haben Kalorien ohne Ende. Außerdem ist Backkakao über einem Tiramisu gestreut nicht mehr abnehmtauglich.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 357, Protein: 19,8g, Fett:20,7g, Kohlenhydrate: 8,8g

83. Schinken

Empfehlung: [Villani](#), [Lindner](#), [Deliziosi](#)



laktosefrei

Darum hilft Dir Schinken beim Abnehmen

Schinken besteht lediglich aus Fett und Eiweiß und genau das ist eine tolle Formel zum Abnehmen. Denn eine Low Carb Ernährung gilt bis heute als erfolgreichstes Abnehmmittel ([83](#)). Schinken kannst Du also jederzeit problemlos in Deine Ernährung mit einbinden.

So solltest Du Schinken essen

Schinken passt toll zu einem leckeren Rührei oder auf ein gesundes Quarkbrötchen. Du kannst ihn anbraten (möglichst fettarm) oder direkt am Tresen verspeisen. Wichtig ist, dass Du stets auf eine gute Qualität achtest und nicht nur auf den Preis.

So solltest Du Schinken nicht essen

Du solltest besonders günstigen Schinken meiden, da hier mit Sicherheit Abstriche bei der Qualität und Haltungsform gemacht wurden.

Außerdem rate ich Dir davon ab, Schinken in großen Mengen Fett anzubraten, denn dann mutiert der Schinken zur Kalorienbombe.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 121, Protein: 19,5g, Fett: 4,3g, Kohlenhydrate: 1,1g

84. Kartoffeln

Empfehlung: [REWE Beste Wahl](#), [REWE Bio](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Kartoffeln beim Abnehmen

Kartoffeln waren lange verschrien als die schlechte Form von Kohlenhydraten. Dabei haben sie auf ihr großes Volumen eigentlich ziemlich wenig Kalorien (77 kcal auf 100g).

Das wichtigste Argument für Kartoffeln ist aber vor allem, dass sie so unglaublich satt machen.

Die Sättigung ist es auch, die die größten Anteile an Deinem Abnehmerfolg hat ([84](#)).

So solltest Du Kartoffeln essen

Am besten isst Du Kartoffeln zum Beispiel aus dem Ofen schonend gegart mit Schale. Denn in der Schale stecken ihre wichtigen Nährstoffe und wenn Du die Kartoffel schonend garst, erhältst Du diese am allerbesten.

Mache Dir Pommes selbst oder brate sie Dir mit etwas Ei und wenig Fett zu leckeren Bratkartoffeln an. Auch einen Kartoffelsalat mit etwas Essig kannst Du essen und trotzdem abnehmen.

So solltest Du Kartoffeln nicht essen

Pommes, Chips, Kartoffelsalat (vor allem gekaufte Variante), frittierte Varianten, Bratkartoffeln mit viel Fett angebraten solltest Du allesamt meiden.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 90, Protein: 2g, Fett: 0,1g, Kohlenhydrate: 19g

85. Salatmix

Empfehlung: [Bonduelle](#), [Amazon Fresh](#), [REWE](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Salatmix beim Abnehmen

Es gibt ein Lebensmittel, das viel Volumen auf den Tisch bringt und gleichzeitig fast keine Kalorien hat - das ist der Salat. Wenn Du mal nicht viel Zeit oder einfach keine Lust hast, viel zu "schnippeln", ist der Salatmix das Mittel Deiner Wahl. Denn er ist bereits so vorbereitet, dass Du ihn nur noch in eine Schüssel kippen musst.

Salat enthält zahlreiche Ballaststoffe und durch das Volumen, sowie das viele Kauen nimmst Du schneller ab ([85](#)).

So solltest Du Salatmix essen

Mit Salatmix kannst Du nur alles richtig machen. Wasche ihn immer ab, bevor Du ihn isst. Am besten machst Du Dir ein leckeres, mageres Joghurt Dressing dazu und fügst noch eine Proteinbeilage dazu für die Sättigung. Hier bieten sich zum Beispiel Hähnchenbrust, Thunfisch, Ei oder Mozzarella an.

So solltest Du Salatmix nicht essen

Iss Salatmix niemals ungewaschen direkt aus der Tüte. Es könnten sich noch Reste von Dünger daran befinden. Außerdem solltest Du die Finger von Fertigdressings lassen, denn die übertünchen nicht nur den leckeren Geschmack vom Salatmix sondern auch seine kalorienarme Bilanz.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 19, Protein: 1,5g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 2g

86. Fettarme Schinkenwürfel

Empfehlung: [REWE Beste Wahl](#), [Gut & Günstig](#), [BioLust](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum helfen Dir fettarme Schinkenwürfel beim Abnehmen

Abnehmen ist im Prinzip eine einfache Gleichung. Du musst mehr verbrennen als Du isst. Fettarme Schinkenwürfel passen hervorragend in diese Gleichung, denn sie haben wenig Kalorien und dafür viele Proteine, die Dich satt machen.

Fettarme Schinkenwürfel können Teil einer ketogenen Ernährung (wenig Kohlenhydrate, mehr Fette) sein, die alle Gesundheitsparameter verbessert und die Fettverbrennung fördert ([86](#)).

So solltest Du fettarme Schinkenwürfel essen

Am besten solltest Du die Schinkenwürfel noch schön ohne Fett anbraten. Einerseits geben sie dann ein tolles, würziges Aroma ab wenn Du beispielsweise ein Rührei machst. Der zweite Vorteil ist, dass das verbleibende Fett dabei auch noch heraustropfen kann.

So solltest Du fettarme Schinkenwürfel nicht essen

Du solltest auf gar keinen Fall zu herkömmlichen Speckwürfeln oder Bacon greifen. Die sind alles andere als kalorienarm. Die Schinkenwürfel solltest Du auch nicht roh essen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 119, Protein: 24g, Fett: 2g, Kohlenhydrate: 1,1g

87. Oliven

Empfehlung: [Feinkost Dittmann](#), [REWE Beste Wahl](#), [tegut](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Oliven beim Abnehmen

An Oliven scheiden sich die Geister. Schmecken sie Dir gut oder eher nicht? Wenn Du sie magst, dann solltest Du sie unbedingt essen, denn sie enthalten, wie viele mediterrane Lebensmittel, gute Fette.

Sie sind ein guter und auch sättigender Snack für Zwischendurch oder als Beilage zum Essen.

Die enthaltenen Bitterstoffe zügeln sogar Deinen Appetit und nicht zuletzt haben sie auch noch einen probiotischen Effekt auf Deinen Körper. Das bedeutet, dass sie in Deinem Magen-Darm-Trakt aufräumen und Giftstoffe abbauen (87).

So solltest Du Oliven essen

Oliven kannst Du super zwischendurch Snacken oder auch als Vorspeise essen, um Deinen Magen schon etwas zu füllen. Aber Vorsicht, es könnte sein dass Du dann schon von der Vorspeise satt wirst. Deshalb ist die Olive auch so gut als Salatbeilage (vor allem in Verbindung mit Fetakäse) geeignet, denn sie ist unfassbar sättigend.

So solltest Du Oliven nicht essen

Auf einer Pizza wäre die Olive so ziemlich das einzigst Gute darauf. Durch den hohen Fettgehalt allerdings, steigen die Kalorien bei einer Pizza mit Oliven ziemlich schnell ins Böse an. Sei lediglich vorsichtig bei der Dosierung. Denn Oliven haben nicht wenig Kalorien, sind aber jede einzelne wert.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 138, Protein: 1,4g, Fett: 13,9g, Kohlenhydrate: 1,8g

88. Kräuter

Empfehlung: [REWE Bio](#), [Iglo](#), [REWE](#), [Amazon](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Kräuter beim Abnehmen

Kräuter können dem Essen überhaupt erst den richtigen Geschmack verleihen. Ein vollmundiger Geschmack wiederum macht Dich satter. Die enthaltenen Bitterstoffe aus Kräutern, fördern die Verdauung. Vielleicht kennst Du das von einem guten Kräuterschnaps. Dafür sorgen die enthaltenen Bitterstoffe. Bitterstoffe sind es auch, die Deinen Appetit hemmen und dafür sorgen, dass Du nicht unnötig zu viel isst.

Kräuter helfen Dir gegen das Aufblähen, wodurch man schnell dicker aussieht und sich auch schlechter fühlt. Auf diese Weise unterstützen sie Dich gut beim Entschlacken und Abnehmen ([88](#)).

So solltest Du Kräuter essen

Wenn Du Dich mit Kräutern nicht auskennst, informiere Dich am besten welche Kräuter zu welcher Speise gut passen. Oder am besten Du probierst es einfach aus, was für Dich schmeckt und geht. Ob im Tee, Rosmarin auf den Kartoffeln oder die Petersilie auf der Suppe, Kräuter können dem Essen erst das gewisse Etwas verleihen.

Kräuter aus dem Tiefkühler sollen sogar mehr Nährstoffe enthalten, da sie kurz nach dem Ernten schockgefrostet werden und nicht lange frisch transportiert werden.

So solltest Du Kräuter nicht

Verzichte darauf zu viele Kräuter zu verwenden oder sie zu sehr zu vermischen. Nicht alle Kräuter passen geschmacklich zueinander.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 34, Protein: 2g, Fett: 0,5g, Kohlenhydrate: 3,8g

89. Kaugummi (zuckerfrei)

Empfehlung: [Airwaves](#), [Amazon](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Kaugummis beim Abnehmen

Ein scharfes und zuckerfreies Kaugummi kann appetithemmend wirken und somit Heißhungerattacken stillen oder abmildern ([89](#)).

Außerdem fördern Kaugummis Deine Verdauung, denn diese beginnt bereits im Mund. Sobald Du also anfängst zu kauen, signalisierst Du Deinem Körper, dass er die Verdauungsmaschinerie anschmeißen kann.

So solltest Du Kaugummis essen

Achte unbedingt darauf, dass Du zum zuckerfreien Kaugummi greifst und wenn es nicht mehr schmeckt auf keinen Fall herunterschluckst. Denn Kaugummis verkleben den Magen und können nicht richtig verarbeitet werden.

So solltest Du Kaugummis nicht essen

Augen auf bei der Kaugummiwahl. Von zuckerreichen Varianten solltest Du die Finger lassen, denn diese schädigen Deine Zähne, gelangen in den Körper und lösen sogar Heißhungerattacken erst aus.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 2, Protein: 0g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 0,8g

90. Lammfilet

Empfehlung: [Ghorban](#), [Irisches Lammfilet](#), [Amazon](#)



laktosefrei, glutenfrei

Darum hilft Dir Lammfilet beim Abnehmen

Ein leckeres Lammfilet vom Grill schmeckt nicht nur super lecker. Denn es enthält auch eine ordentliche Portion Eiweiß (ganze 27,3g auf 100g). Und dabei hat es kaum Kalorien (auf 100g sind es gerade mal 186 kcal).

Gerade wenn Du abnehmen möchtest ist es wichtig, dass Du so viel Muskelmasse wie möglich erhältst. Lammfilet hilft Dir dabei ([90](#)).

So solltest Du Lammfilet essen

Am besten ist es, wenn Du Dein gutes Stück Lammfilet auf den Grill legst. Denn dann kann das restliche Fett heraustropfen und senkt nochmals den eh schon geringen Kalorienanteil.

Du kannst es mit gesunden Beilagen und beispielsweise Kartoffelspalten servieren. Wenn Du es magst, kannst Du es mit ein wenig Kräuterbutter garnieren.

So solltest Du Lammfilet nicht essen

Vermeide es in jedem Fall, billiges Fleisch zu kaufen. Es ist oft viel zu fettig und hat keine Qualität. Zum Abgewöhnen eben.

Wenn Du das Lammfilet mit sahnigen Saucen übergießt, geht der gute, einzigartige Geschmack verloren und Pommes als Beilage ist keine Beilage zum Abnehmen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 126, Protein: 18g, Fett: 5,6g, Kohlenhydrate: 1g

91. Chili

Empfehlung: [REWE](#), [Herbaria](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Chili beim Abnehmen

Chili kurbelt Deinen Stoffwechsel an. Dieses Feedback erhält man relativ schnell noch beim Essen. Es wirkt appetithemmend und gleichzeitig als ein natürlicher Fatburner ([91](#)).

So solltest Du Chili essen

Wenn Du es magst, solltest Du Chili als Gewürz in Deine Speisen streuen oder schneiden (aber Vorsicht bei der Dosierung). Wenn Du sie pur in Dein Essen machst, solltest Du beachten, dass die Schärfe in den Kernen steckt. Diese solltest Du also nicht entfernen, wenn Du einen ordentlichen "Fatburner"-Effekt erzielen möchtest.

Das berühmteste Gericht ist wohl "Chili Con Carne" - nicht schlecht, denn zusammen mit dem Rinderhackfleisch ist das eine absolute Proteinbombe und durch das Chili noch hervorragend zum Abnehmen geeignet.

So solltest Du Chili nicht essen

Taste Dich an Deine Chili-Dosierung langsam heran und nimm nicht zu viel auf einmal, denn das kann den Geschmack verderben und Bauchschmerzen verursachen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 329, Protein: 12g, Fett: 17g, Kohlenhydrate: 32g

92. Grüner Tee

Empfehlung: [TEEKANNE](#), [Meißner](#), [Lipton](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Grüner Tee beim Abnehmen

Grüner Tee regt Deine Thermogenese an und ist somit ein absoluter Fatburner. Ähnlich wie Kaffee enthält Grüner Tee Koffein, ist aber für die meisten Menschen etwas bekömmlicher, da es den Körper nicht so übersäuert.

Was den Stoffwechsel in Schwung bringt ist auch meistens gut um abzunehmen. So ist es auch mit Grünem Tee. Denn dieser steigert Deine Fettverbrennung um satte 17% ([92](#)).

So solltest Du Grünen Tee trinken

Grüner Tee ist ganz simpel in der Anwendung. Du kannst ihn am besten pur und frisch aufkochen und ganz einfach von der Wirkung profitieren.

So solltest Du Grünen Tee nicht trinken

Du solltest Deinen Grünen Tee nicht süßen, egal ob mit Zucker oder anderen Süßungsmitteln.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 0, Protein: 0,1g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 0g

93. Ananas

Empfehlung: [REWE](#), [REWE Bio](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Ananas beim Abnehmen

Die Ananas ist nicht nur super saftig, erfrischend und ein toller Snack im Sommer - sie eignet sich auch bestens, wenn Du abnehmen möchtest.

Sie ist ein Stoffwechselbooster und wirkt entschlackend.

Die enthaltenen Stoffe helfen dabei, Fleischproteine besser zu spalten und somit zu verarbeiten ([93](#)).

So solltest Du Ananas essen

Ananas ist natürlich in erster Linie ein toller Snack im Sommer und passt auch hervorragend in einen erfrischenden Obstsalat.

So solltest Du Ananas nicht essen

Ananas in einer Pina Colada, im Eis und auch Pizza Hawaii sind keine gesunden Lebensmittel um abzunehmen, auch wenn Ananas enthalten ist. Gesüßter Ananassaft oder Ananas aus Konserven sollten für Dich keine Alternative sein, denn diese enthalten viel zu viel Zucker.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 59, Protein: 0,5g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 12,4g

94. Drachenfrucht

Empfehlung: von Dezember bis März und Juli bis August in Supermärkten wie REWE oder EDEKA erhältlich



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Drachenfrucht beim Abnehmen

Drachenfrucht (oder Pitahaya, Kurzform: Pitaya) aus Südmexiko ist eine Obstsorte aus der Familie der Kakteen. Sie ist hierzulande eher weniger bekannt. Schade eigentlich! Denn sie könnte Dir bei einer Diät unheimlich behilflich sein.

Denn sie kurbelt Deinen Stoffwechsel an und ist dabei ziemlich kalorienarm. Außerdem fördert sie die Produktion guter Darmbakterien und sorgt damit für eine bessere Verarbeitung von Lebensmitteln.

Das wirkt gegen das metabolische Syndrom indem sie entschlackend wirkt ([94](#)).

So solltest Du Drachenfrucht essen

Du kannst die Drachenfrucht ganz einfach direkt aus der Schale löffeln. Aber auf keinen Fall solltest Du die Schale mitessen, dafür ist sie zu hart.

Mische die Drachenfrucht als exotischen Touch mit in Deinen Obstsalat oder Smoothie.

So solltest Du Drachenfrucht nicht essen

Auf keinen Fall solltest Du Drachenfrucht mit Schale essen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 48, Protein: 0g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 12g

95. Ricotta

Empfehlung: [EDEKA](#), [Galbani](#), [Goldsteig](#), [Amazon](#)



vegetarisch, glutenfrei

Darum hilft Dir Ricotta beim Abnehmen

Ricotta schmeckt nicht nur lecker, er regt auch die Produktion von Wachstumshormonen an. Das wirkt sich super gut auf ein erfolgreiches Training und einen erhöhten Fettstoffwechsel aus.

Wer Milchprodukte wie Ricotta isst, bleibt auch laut Studien eher schlank ([95](#)).

So solltest Du Ricotta essen

Super lecker und gesund ist die Mischung aus Spinat und Ricotta in einer Sauce. Damit kannst Du Dir ganz einfach eine leckere und gesunde Pasta zaubern.

So solltest Du Ricotta nicht essen

Von Teigtaschen mit Ricottafüllung rate ich Dir ab, denn die Teigtaschen verschlechtern den eigentlichen Abnehm-Effekt des Ricottas.

Noch schlimmer aber sind allerdings fertige Ricotta Joghurts aus dem Kühlregal. Zu wenig Ricotta, zu viel Zucker und E-Nummern. Am besten weglassen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 162, Protein: 8,6g, Fett: 12,3g, Kohlenhydrate: 4,4g

96. Mate Tee

Empfehlung: [Club Mate](#), [ChariTea](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Mate Tee beim Abnehmen

Mate Tee enthält viel Koffein, was wiederum bekanntlich den Stoffwechsel anregt. Was den Stoffwechsel anregt, verbrennt Dein Fett und hilft Dir somit beim Abnehmen.

Sogar Deine Sportperformance kann von Mate Tee beeinflusst werden (immerhin 5% Steigerung). Das wurde in Studien mittlerweile erforscht. Gleichzeitig wurde herausgefunden, dass die Zahl der Muskelkontraktionen erhöht wird ([96](#)).

Und wenn die Muskeln arbeiten, schmilzt das Fett.

So solltest Du Mate Tee trinken

Am besten solltest Du Deinen Mate Tee kalt und in Maßen trinken (Koffein).

So solltest Du Mate Tee nicht trinken

Bei Mate Tee gilt der Grundsatz: in Maßen, nicht in Massen. Denn zu viel Koffein tut dem Körper nicht gut und das Herz kommt nicht hinterher.

Auf gar keinen Fall solltest Du Deinen Mate Tee in Verbindung mit Alkohol oder Energydrinks trinken. Das könnte Deiner Gesundheit immens und nachhaltig schaden.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 20, Protein: 0g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 5g

97. Olivenöl

Empfehlung: [Bertolli](#), [tegut](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Olivenöl beim Abnehmen

Olivenöl kann Dir in vielen Speisen überhaupt erst ermöglichen, die Nährstoffe aus dem Gemüse aufzunehmen. Zahlreiche Vitamine sind nämlich nur in Fett löslich und würden sonst unverarbeitet ausgeschieden werden.

Das Öl passt vor allem perfekt zu mediterranen Speisen, da es den einzigartigen und typischen mediterranen Geschmack von selbst transportiert.

Eine mediterrane Ernährung steht ohnehin in Verbindung mit Gewichtsverlust, das wurde in zahlreichen Studien bereits erforscht ([97](#)).

So solltest Du Olivenöl essen

In jedem Fall solltest Du Olivenöl kalt essen, denn es ist zum Erhitzen nicht gemacht. Es verbrennt schon bei sehr niedrigen Temperaturen und wird darüber hinaus eher kontraproduktiv.

Daher solltest Du Dein Olivenöl über den Salat gießen oder über beispielsweise Tomate Mozzarella und andere Speisen.

So solltest Du Olivenöl nicht essen

Es gibt 2 Sachen auf die Du beim Olivenöl achten solltest. Iss Dein Olivenöl nicht erhitzt oder zu viel davon.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 884, Protein: 0g, Fett: 100g, Kohlenhydrate: 0g

98. Grapefruit

Empfehlung: [REWE](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Grapefruit beim Abnehmen

Die Grapefruit enthält viele Bitterstoffe, weshalb sie den meisten Menschen nicht schmeckt. Das ist schade, denn sie ist unheimlich vitaminreich und gesund.

Die enthaltenen Bitterstoffe zügeln Deinen Appetit und verbessern Deine Verdauung ([98](#)).

So solltest Du Grapefruit essen

Du solltest auf jeden Fall die Schale der Grapefruit entfernen, bevor Du sie isst. Sie schmeckt super lecker pur als Snack oder frisch gepresst als Saft.

So solltest Du Grapefruit nicht essen

Es ist nicht zu empfehlen, gekaufte (und damit gesüßte) Grapefruitsäfte zu trinken.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 45, Protein: 0,6g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 7,4g

99. Zwiebel

Empfehlung: [Beste Wahl](#), [REWE Bio](#), [iglo](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Zwiebeln beim Abnehmen

Zwiebeln regen Deinen Stoffwechsel an und sorgen für einen leckeren, herzhaften, vollmundigen Geschmack im Essen. Dabei ist sie nahezu kalorienfrei.

Die Zwiebel regt Deine Verdauung an und verbessert damit die Nährstoffaufnahme, sodass alle Vitamine die Du aufnimmst auch dort ankommen, wo sie hin sollen ([99](#)).

So solltest Du Zwiebeln essen

Ob pur in einem griechischen Salat oder zum Anbraten von Essen (deutlich mehr Aroma vor allem bei Fleischspeisen) - die Zwiebel ist einfach super lecker und eine tolle Ergänzung im Essen. Vor allem die rote Zwiebel ist sehr bekömmlich, wenn Du Probleme mit der Verdauung hast.

Kleiner Tipp: Wenn Du sie vor dem Schneiden kurz in den Tiefkühler steckst, werden Deine Augen beim Schneiden nicht tränen.

So solltest Du Zwiebeln nicht essen

Vorsicht bei den Mengen (Blähbauch), Zwiebelringe, Onion Chips, mit viel Fett angebraten, Schmorzwiebeln (fettig), frittierte Zwiebelringe.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 30, Protein: 1,2g, Fett: 0,3g, Kohlenhydrate: 4,9g

100. Chicorée

Empfehlung: [REWE Regional](#), [REWE Beste Wahl](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Chicorée beim Abnehmen

Chicorée ist super nahrhaft, vitaminreich und kalorienarm.

Er kann bestens für deftige Speisen verwendet werden.

Das Gemüse enthält viel Wasser und wenig Kalorien, was laut einer Studie das Geheimrezept für erfolgreiches Abnehmen ist ([100](#)).

So solltest Du Chicorée essen

Achte darauf, dass Du Deinen Chicorée beim Erwärmen immer schonend garst. In den Salat kannst Du ihn einfach pur reinschneiden und außer Gemüse noch einen Schuss Öl dazugeben.

So solltest Du Chicorée nicht essen

Chicorée hat bereits einen leckeren und einzigartigen Eigengeschmack. Du solltest ihn nicht mit süßen Salatdressings übertünchen, denn das hilft Dir nicht beim Abnehmen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 20, Protein: 1,2g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 2,4g

101. Fenchel

Empfehlung: [REWE](#), [Amazon Fresh](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Fenchel beim Abnehmen

Fenchel ist kalorienarm und hat einen niedrigen Glykämischen Index. Das bedeutet, dass er kaum einen Einfluss auf Deinen Blutzuckerspiegel nimmt.

Fenchel besteht aus viel Wasser und gleichzeitig wenigen Kalorien. Das hilft laut Studien sich länger satt zu fühlen und weniger zu essen ([101](#)).

So solltest Du Fenchel essen

Du kannst Deinen Fenchel gut mit anderem Gemüse wie beispielsweise Brokkoli anbraten oder zu einem leckeren verdauungsfreundlichen Tee aufkochen.

So solltest Du Fenchel nicht essen

Achte darauf Deinen Fenchel nicht mit zu viel Fett anzubraten. Ansonsten kannst Du nicht viel falsch machen. Außer ihn vielleicht nicht in Deine Ernährung mit aufzunehmen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 23, Protein: 1,4g, Fett: 0,2g, Kohlenhydrate: 3g

102. Rhabarber

Empfehlung: [REWE](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Rhabarber beim Abnehmen

Rhabarber ist gleichzeitig kalorienarm, bringt viel Volumen mit, und ist auch noch schön süß-sauer, was eine appetithemmende Wirkung hat.

Außerdem besteht er aus viel Wasser, wenig Kalorien und hilft laut Studien sich länger satt zu fühlen. Das bedeutet natürlich auch, dass Du insgesamt weniger isst, wenn Du Rhabarber in Deinen Essensplan aufnimmst ([102](#)).

So solltest Du Rhabarber essen

Ob pur, im Obstsalat, im Smoothie oder mit Magerquark zu einem gesunden Eis vermixt - Rhabarber ist unglaublich wandelbar, jederzeit einsetzbar und zum Abnehmen bestens geeignet.

So solltest Du Rhabarber nicht essen

Du solltest Deinen Rhabarber nicht zuckern oder womöglich noch mit Sahne essen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 20, Protein: 0,6g, Fett: 01g, Kohlenhydrate: 1,4g

103. Brauner Reis

Empfehlung: [Reishunger](#), [tegut](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Brauner Reis beim Abnehmen

Das besondere am braunen Reis ist, dass er besonders viele Ballaststoffe enthält und vergleichsweise kalorienarm ist. Auch der Proteinanteil kann sich sehen lassen.

Die enthaltenen Ballaststoffe machen deutlich länger satt und unterstützen Dich damit hervorragend beim Abnehmen ([103](#)).

So solltest Du braunen Reis essen

Am besten verwendest Du braunen Reis als Beilage zu einem guten Stück Fleisch oder Tofu und einer ordentlichen Portion Gemüse. Das macht satt und ist eine tolle Mischung aus allen wichtigen Komponenten, die Du essen solltest.

So solltest Du braunen Reis nicht essen

Selbstverständlich solltest Du den Reis erst aufkochen bevor Du ihn isst. Verzichte darauf ihn mit viel Butter anzubraten. Pass grundsätzlich mit der Menge immer etwas auf, denn der Reis geht im Magen noch etwas auf.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 360, Protein: 10g, Fett: 3g, Kohlenhydrate: 76g

104. Kichererbsen

Empfehlung: [Bonduelle](#), [REWE Beste Wahl](#), [REWE Bio](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Die Kichererbsen beim Abnehmen

Kichererbsen bringen jede Menge veganes Protein mit, das im Kampf gegen das Körperfett ein super Werkzeug ist.

Proteine und Ballaststoffe senken Deinen Appetit und damit auch die Gesamtkalorienaufnahme über den Tag verteilt ([104](#)).

So solltest Du Kichererbsen essen

Perfekt ist es, wenn Du Kichererbsen zu einer ohnehin schon proteinreichen Grundlage mischst, wie beispielsweise Couscous. Außerdem sind sie als Proteinbeilage zu Reisspeisen lecker und sinnvoll. Warm schmecken sie besser und wenn Du sie trocken kaufst, solltest Du sie zunächst aufkochen (sonst bricht man sich einen Zahn aus).

Vergiss nicht sie zu würzen, sonst bleiben sie relativ geschmacklos.

Wenn Du sie pürierst, kannst Du ein leckeres Hummus daraus machen.

So solltest Du Kichererbsen nicht essen

Außer sie roh zu essen, kannst Du bei Kichererbsen nicht wirklich viel falsch machen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 309, Protein: 19,8g, Fett: 3,4g, Kohlenhydrate: 38,3g

105. Senf

Empfehlung: [Bautz'ner](#), [Thomy](#), [Develey](#), [Amazon](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Senf beim Abnehmen

Senf ist kalorienarm und wirkt durch die sich bildende Schärfe schlichtweg appetitzügelnd.

Einer Studie zufolge hält er Dein Blutzuckerlevel im Zaum, minimiert Diabetes Typ 2 und kurbelt auch den Fettstoffwechsel an ([105](#)).

So solltest Du Senf essen

Senf schmeckt super lecker zu Wurstspeisen, mit Honig angemischt als Honig-Senf-Sauce zum Salat oder auf einem proteinreichen Lachsbrötchen.

Im Prinzip kannst Du ihn überall mit einmischen, wo Du ihn magst ohne viel Kalorien zu erzeugen und gleichzeitig einen Abnehmeffekt zu erhalten.

So solltest Du Senf nicht essen

Auf einem Burger mit Tomatenketchup vermischt oder mit Sahne und Honig zu einer Sauce vermischt, wird Senf alleine auch keinen Abnehmeffekt erzeugen können.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 81, Protein: 5,9g, Fett: 4g, Kohlenhydrate: 4g

106. Kalorienarmes, alkoholfreies Bier

Empfehlung: [Jever Fun](#), [Heineken](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan

Darum hilft Dir kalorienarmes, alkoholfreies Bier beim Abnehmen

Alkoholfreies Bier wirkt isotonisch und ist gleichzeitig kalorienarm. Sein größter Vorteil gegenüber dem herkömmlichen Bier ist, dass es den Fettstoffwechsel nicht hemmt.

Die alkoholfreie Variante von Bier bringt mehr Leistungsfähigkeit und sorgt für eine längere Ausdauer ([106](#)).

So solltest Du kalorienarmes, alkoholfreies Bier trinken

Du solltest es in jedem Fall in Maßen trinken, denn es enthält trotz allem Kohlenhydrate und natürlich auch Kalorien. Achte auch immer darauf wie viel es ist, denn das kann sich bei alkoholfreiem Bier wirklich sehr unterscheiden.

So solltest Du kalorienarmes, alkoholfreies Bier nicht trinken

Wähle immer die Variante mit wenig Kalorien, denn es gibt viele mit einer Menge davon. Außerdem solltest Du keine Radlersorten trinken, denn diese enthalten zusätzlichen Zucker. Nur die mit explizit 0,0% gekennzeichneten Sorten enthalten tatsächlich keinen Alkohol, alle anderen schon. Wenn auch einen sehr sehr sehr geringen Anteil.

Nährwerte pro 100ml - Kalorien: 13, Protein: 0,5g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 2,1g

107. Forelle

Empfehlung: [REWE Bio](#), [Wechsler's Bio](#),



laktosefrei, glutenfrei

Darum hilft Dir Forelle beim Abnehmen

Es ist kein Geheimnis mehr, dass die richtigen Fette in Lebensmitteln, den Abnehmerfolg sogar fördern statt ihm im Weg zu stehen. Forelle enthält viele dieser gesunden Omega-3 Fette und macht lange satt.

Die Forelle ist ein sehr magerer Fisch und besteht fast vollständig aus Wasser und Eiweiß.

Durch die lange Sättigung, sinkt die Gesamtkalorienaufnahme, weil Du einfach weniger Hunger hast. Das wiederum hat zur Folge, dass Du abnimmst ([107](#)).

So solltest Du Forelle essen

Am besten ist es Du brätst sie an, entfernst die Gräten und isst sie zusammen mit einem frischen Salat. Du kannst sie aber auch kalt auf einem leckeren Eiweißbrot essen und wirst von ihren Nährstoffen sofort profitieren. Sie ist lecker und macht satt!

So solltest Du Forelle nicht essen

Außer Forelle komplett roh zu essen oder in Sahne zu ertränken, kannst Du mit einer leckeren Forelle nicht viel Falsch machen, denn sie ist kalorienarm und nahrhaft.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 103, Protein: 19,5g, Fett: 2,7g, Kohlenhydrate: 0g

108. Flohsamenschalen

Empfehlung: [Zirkulin](#), [Alnatura](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum helfen Dir Flohsamenschalen beim Abnehmen

Flohsamenschalen wirken entgiftend und verbessern damit die Nährstoffaufnahme im Darm.

Bei einer Studie mit 200 übergewichtigen Probanden, haben diejenigen mehr abgenommen die eine tägliche Portion von 3g Flohsamenschalen zu sich nahmen. Gleichzeitig hat sich die Insulinsensitivität verbessert ([108](#)).

So solltest Du Flohsamenschalen essen

Die besten Abnehmeffekte wirst Du erreichen, wenn Du Deine Flohsamenschalen in Dein Frühstücksmüsli dazugibst.

So solltest Du Flohsamenschalen nicht essen

Achte darauf, dass Du eine tägliche Menge von mehr als 15g nicht überschreitest, denn sie wirken sonst abführend.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 192, Protein: 2,4g, Fett: 0,6g, Kohlenhydrate: 1,7g

109. Stevia

Empfehlung: [Mivolis](#), [Amazon](#)



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Stevia beim Abnehmen

Stevia ist ein hilfreiches Süßungsmittel, wenn Du auf Deine Kalorien achten möchtest aber auf den süßen Geschmack nicht verzichten kannst.

Es kann Teil einer ketogenen Ernährung (wenig Kohlenhydrate, mehr Fette) sein, die alle Gesundheitsparameter verbessert und die Fettverbrennung fördert ([109](#)).

So solltest Du Stevia essen

Du kannst bereits viele Getränke kaufen, die schon mit Stevia gesüßt sind. Genau so gut kannst Du aber auch Deinen Kaffee beispielweise mit Stevia selbst süßen.

So solltest Du Stevia nicht essen

Was Du bei Stevia nur beachten solltest ist die Menge. Denn zu viel von dem Süßungsmittel kann abführend wirken und auch Heißhungerattacken hervorrufen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 0, Protein: 0g, Fett: 0g, Kohlenhydrate: 0g

110. Löwenzahn

Empfehlung: selber pflücken oder saisonal beim Supermarkt kaufen



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Löwenzahn beim Abnehmen

Löwenzahn ist etwas außergewöhnlich wenn man ihn auf dem Salat vorfindet, aber er sollte definitiv mit rein. Er ist super nahrhaft, gesund und eine tolle und interessante Salatbeilage.

Noch dazu fördert Löwenzahn die Produktion guter Darmbakterien und hilft Dir somit beim Abnehmen, denn eine gute Verdauung wirkt dabei Wunder und lässt Dich ohnehin schlanker aussehen ([110](#)).

So solltest Du Löwenzahn essen

Löwenzahn passt hervorragend zu einem leckeren und nährstoffreichen Salat. Achte darauf, dass Du auch einen Schuss Öl mit hinzufügst, damit Du seine Nährstoffe gut aufnehmen kannst.

So solltest Du Löwenzahn nicht essen

Auch wenn man Löwenzahn essen kann, solltest Du ihn nicht schmutzig direkt vom Feld in Deinen Salat mischen, sondern am besten vorher selbst säubern oder die gekaufte für den Verzehr aufbereitete Variante wählen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 35, Protein: 3,1g, Fett: 0,6g, Kohlenhydrate: 2,4g

111. Balsamico

Empfehlung: [Gourmet Vinagre Balsamico](#), [REWE Bio](#), Alnatura



laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei

Darum hilft Dir Balsamico beim Abnehmen

Balsamico ist durch seinen säuerlichen Geschmack appetitzügelnd und gleichzeitig auch noch kalorienarm. Er passt zu vielen mediterranen Speisen, die für ihre Abnehmwirkung bekannt sind.

Sogar eine Studie hat nachgewiesen, dass Balsamico sich positiv auf Dein Gewicht auswirkt ([111](#)).

So solltest Du Balsamico essen

Am besten gibst Du einen ordentlichen Schluck Balsamico zum Salat oder Tomate Mozzarella dazu. Das gibt dem Essen das gewisse Etwas und macht durch den leicht säuerlichen Geschmack satt.

So solltest Du Balsamicocreme nicht essen

Balsamicocreme ist nicht dasselbe wie Balsamico. Sie enthält noch weitere geschmackgebende Stoffe (E-Nummern) und hat mehr Kalorien. Das kannst Du auf Deinem Weg ins Abnehmziel nicht gebrauchen.

Auch Salt and Vinegar Chips sind nicht so gesund und kalorienarm wie sie wirken wollen.

Nährwerte pro 100g - Kalorien: 100, Protein: 1g, Fett: 1g, Kohlenhydrate: 18g