

Pressemitteilung

Kalorien zählen nutzlos: Die schlimmsten Sünden auf dem Weihnachtsmarkt

Mit Prinz Sportlich fitnessgerecht über die Schlemmermeile

Holzwickede. Die meisten haben sicher schon die ersten Weihnachtsmarktbesuche hinter sich. Glühwein, Kartoffelpuffer und gebrannte Mandeln sind dabei beliebte Leckereien, die aber den kompletten Tagesbedarf an Kalorien verbrauchen. Niemand sollte sich vornehmen in der Weihnachtszeit abzunehmen. Doch auf die dicksten Kalorienfallen während der vielen Weihnachtsmarktbesuche zu verzichten ist leichter als gedacht. Prinz Sportlich kennt leckere Alternativen zu den Weihnachtsmarkt-Klassikern!

Die süße Versuchung: Gebrannte Mandeln

Gebrannte Mandeln sind definitiv ein Weihnachtsmarkt-Klassiker, aber leider keine leichte Kost. Eine durchschnittliche Portion liefert rund 600 Kalorien, 50 Gramm Fett und eine Menge Zucker. Eine bessere Wahl sind Maronen. 100 Gramm haben gerade einmal 192 Kalorien und nur knapp 2 Gramm Fett. Ballaststoffe sorgen dafür, dass man lange satt bleibt. Zudem liefern sie Kalium, Magnesium, Vitamin B1, B2, B6, C und E sowie Folsäure.

Zum Einheizen: Warmer Glühwein

Ohne Glühwein kein Weihnachtsmarkt! Genau das Richtige, wenn man durchgefroren ist. Der Haken: Ein kleiner Becher mit 200 Millilitern hat bereits 220 Kalorien – ohne Schuss! Die bessere Variante ist alkoholfreier Punsch, im Vergleich zur alkoholischen Variante zwar mit ebenfalls viel Zucker, aber nur knapp 100 Kalorien. Wer auf Alkohol nicht verzichten möchte, sollte es mit heißem Apfelwein versuchen. Der hat ebenfalls nur 100 Kalorien.

Das große Schlemmen: Deftige Reibekuchen

Reibekuchen, auch Kartoffelpuffer genannt, bestehen zwar aus Kartoffeln, werden aber frittiert und saugen sich voll mit dem heißen Fett, in dem sie zubereitet werden. Mit einer Portion Apfelmus dazu ist die Kalorienbombe perfekt. Die leichtere Variante ist eine gebackene Kartoffel mit Kräuterquark. Im Gegensatz zu den Reibekuchen bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe der Knolle erhalten: Kalium, komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß, zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine – das Ganze nahezu fettfrei!

Alles Wissenswerte für einen fitten Besuch auf dem Weihnachtsmarkt:

- **Niemals hungrig losgehen:** Es grenzt sonst an unmenschlicher Willenskraft, den Kalorienbomben zu widerstehen.
- **Teilen:** Wer sich schlecht entscheiden kann und einfach alles probieren muss, sollte sich die Portionen teilen – ergibt logischerweise die Hälfte an Kalorien.
- **Langsam essen:** Das Sättigungsgefühl setzt erst nach 15-20 Minuten ein.
- **Nicht nebenbei im Gehen essen:** Das Gehirn empfindet die Mahlzeit sonst nur als Snack und der Körper schüttet weniger Sättigungshormone aus.

Merke: Ein Weihnachtsmarktbesuch wäre kein echter Weihnachtsmarktbesuch, wenn man nicht einer der Leckereien verfallen würde. Mit kleinen Tricks bleibt man aber auch über die Adventszeit in Form.

Tipps und Alternativen zu weiteren Kalorienbomben auf Weihnachtsmärkten gibt's hier:

<https://www.prinz-sportlich.de/magazin/kalorien-weihnachtsmarkt/>

Über Prinz Sportlich

Prinz Sportlich ist mit rund 600.000 Besuchern pro Monat und über 290.000 Facebook Fans eine der größten und reichweitenstärksten Sport- und Fitnesswebsite in Deutschland. Ob die neusten Sneaker-Trends, Tipps und Tricks zum täglichen Workout oder einer gesunden Ernährung – Leserinnen und Leser werden täglich mit den besten Angeboten und allem Wissenswerten aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt.

Holzwickede, 06.12.2018

Ansprechpartner für Medien: Annika Hunkemöller, Pressesprecherin, Tel. 02301 89790-511, presse@un-iq.de
Herausgeber: UNIQ GmbH, Rhenus-Platz 2, 59439 Holzwickede, Tel. 02301 94580-0, www.un-iq.de