

## Pressemitteilung

# Vorsicht, diese Kalorienfallen lauern im Salat!

Warum das beliebte Diät-Gericht nicht automatisch immer gesund und kalorienarm ist

Übersicht Inhalte:

1. Die sieben häufigsten Fehler der Salatzubereitung
2. Rezept für Avocado-Salat mit Garnelen

Holzwickede. Das Wetter wird schöner, die Tage länger und der Drang, seinen Körper für die bevorstehende Bikini-Saison in Form zu bringen, größer. „Für mich bitte nur einen Salat“ ist jetzt wieder einer der beliebtesten Sätze beim wöchentlichen Mädels-Abend oder einem Restaurantbesuch. Denn der einfachste Weg, ein paar Kilos zu verlieren, ist der Verzicht auf das Lieblings-Nudel-Gericht und der Griff zu einem großen Teller Salat. Die Rechnung geht allerdings nicht auf, wenn man in eine der Kalorienfallen von Salat tappt – denn auch das vermeintlich gesunde Grünzeug kann dick machen!

Um Klarheit in den Dschungel an Rezepten für das typische Diät-Gericht zu bringen, hat [Prinz Sportlich](#) eine Übersicht der sieben häufigsten Fehler bei der Salatzubereitung zusammengetragen.

### 1. Alles Käse

Ob Feta, Mozzarella, Brie, Gouda oder Parmesan – Käse ist eine gerngesehene Salatzutat, hat es aber auch in sich! Beispielsweise haben 100 Gramm Gouda rund 350 Kalorien und 27 Gramm Fett, Parmesan sogar über 400 Kalorien und 29 Gramm Fett. Eine erfolgreiche Gewichtsabnahme wird mit einem käserreichen Salat sehr schwierig.

**Besser:** Die Verwendung von kalorien- und fettarmen Käsesorten, wie zum Beispiel Hüttenkäse.

### 2. Fettiges Fleisch

Fleisch wirkt auf den ersten Blick wie das ideale Schlankmacher-Lebensmittel: Viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate, gut sättigend. Besonders Hähnchen wird zum Abnehmen immer wieder empfohlen. Das Problem: Im Salat wird oft paniertes oder frittiertes Geflügelfleisch verwendet, das die top Nährwerte schwinden lässt. Auch fettiger Schinken oder gebratener Bacon sind keine gute Wahl für einen fettarmen Salat.

**Besser:** Alle, die nicht auf Fleisch verzichten möchten, greifen am besten zu magerem Schinken oder gegrillten Hähnchenstreifen ohne Marinade.

### 3. Dressing-Dilemma

French-Dressing, Essig-Öl oder lieber American-Dressing? Leider macht fast jedes Dressing den noch so gesunden Salat zu einer echten Fettbombe. Die Basis von Dressings besteht meistens aus Mayo, Crème Fraîche oder Sahne. „Besonders fies sind Fertigdressings aus dem Supermarkt. Die gibt es zwar auch als Light-Produkte, aber die enthaltenden Zusatzstoffe, wie Süßstoffe oder Geschmacksverstärker, regen den Appetit an. Zudem ist das Öl in Dressings, trotz gesunder Fette,

eines der kalorienreichsten Lebensmittel schlechthin“, weiß Till Schiffer von der Fitness- und Lifestyle-Website Prinz Sportlich.

**Besser:** Öl nur sparsam dosieren und Dressings immer selbst mischen. Senf, Joghurt oder saure Sahne sind deutlich kalorienärmere Alternativen zu Sahne und Co.

#### 4. Verführerische Beilage

Vor allem im Restaurant werden sie zu jedem Salat serviert: Pizzabrötchen oder Baguettescheiben mit Kräuterbutter oder Aioli. Und wer kann schon dem duftenden, vielleicht sogar noch warmen Brot widerstehen? Leider nimmt der Körper mit jedem Bissen einfache Kohlenhydrate auf, die den Insulinspiegel in die Höhe treiben, die Fettverbrennung hemmen und schon nach kurzer Zeit wieder hungrig machen. In Kombination mit Aioli oder Kräuterbutter kommen noch ordentlich Fett und Kalorien dazu.

**Besser:** Nichts spricht gegen eine Scheibe Vollkornbrot zum Salat. Alternativen zu Kräuterbutter sind fettarmer Frischkäse oder Hüttenkäse.

#### 5. Öliges Antipasti

Auf den ersten Blick gesund, auf den zweiten Blick eine kalorienreiche Angelegenheit: Denn hinter Antipasti steckt nichts anderes als in Öl schwimmendes Gemüse, das in der Regel kaum noch Vitamine enthält. 100 Gramm getrocknete Tomaten, Artischocken, Aubergine, Zucchini und Co. in Öl haben schnell über 250 Kalorien. Mit einer Frischkäse-Füllung sind es nochmal deutlich mehr.

**Besser:** Frisches Gemüse ohne Öl und Füllungen liefert wertvolle Vitamine und hat kaum Kalorien.

#### 6. Geröstete Croutons

Sie sind klein, viereckig und sehen ziemlich unschuldig aus: Croutons werden gerne als Topping über den Salat gestreut. Aber Croutons sind helles Brot oder Baguette, das sich mit Öl vollsaugt und angeröstet wird.

**Besser:** Einfach weglassen ist die beste Option. Wer das „Crunch“-Gefühl vermisst, kann einen Esslöffel Nüsse oder Kerne über den Salat streuen.

#### 7. Bequemer Fertig-Salat

Wenn es schnell gehen muss, greifen viele zu einem fertigen Salat aus dem Supermarkt oder bestellen einen Caesar Salad beim Italiener um die Ecke. Dass das auch ganz schnell in einem kleinen Kaloriendesaster enden kann, zeigt die Kalorientabelle beliebter Salate:

- Käsesalat: 212 Kalorien/100 Gramm
- Nudelsalat: 192 Kalorien/100 Gramm
- Insalata Caprese: 178 Kalorien/100 Gramm
- Caesar Salad: 164 Kalorien/100 Gramm
- Schichtsalat: 120 Kalorien/100 Gramm

**Besser:** Salat am Vorabend zubereiten, im Kühlschrank lagern und das Dressing erst am Tag selbst hinzufügen. So bleibt alles frisch und man behält die Kalorien im Blick.

Zu guter Letzt ist noch darauf zu achten, dass gesunde Zutaten, wie Avocado, Nüsse, Lachs und Sonnenblumenkerne wichtige Fettsäuren und hochwertiges Eiweiß liefern, aber in großen Mengen auch den Kalorienhaushalt in die Höhe treiben können. „Bei diesen gesunden Zutaten sollte unbedingt auf die Dosierung geachtet werden und der Salat bei Bedarf lieber mit weiteren sättigenden Eiweißlieferanten, wie hartgekochten Eiern, Thunfisch in eigenem Saft oder Hülsenfrüchten ergänzt werden“, fügt Schiffer hinzu.

Ein idealer Salat zum Abnehmen ist der Avocado-Salat mit Garnelen nach einem Rezept von Prinz Sportlich. Am besten man probiert es direkt aus:

### **Avocado-Salat mit Garnelen**

#### **Zutaten (1 Portion)**

100g Tiefkühl-Garnelen (ohne Schale)  
60g Kirschtomaten  
100g Kopfsalat  
100g Gurke  
1 Stk. Zwiebel (klein)  
½ Stk. Avocado  
1 EL Zitronensaft  
1 EL fettarmer Naturjoghurt  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

#### **Zubereitung**

1. Garnelen auftauen, Salat, Tomaten und Gurke waschen
2. Gemüse kleinschneiden, Zwiebel in feine Würfel schneiden
3. Zitronensaft mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren, 1 TL Öl dazugeben und die Zwiebelwürfel unterrühren
4. Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und ebenfalls in Würfel schneiden. Vorsichtig mit Salat, Tomaten, Gurken und der Vinaigrette vermischen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen abspülen und anschließend 2-3 Minuten lang anbraten. Zwischendurch wenden und am Ende mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Salat hinzugeben und genießen!

Alternativ können statt der Garnelen magere Hähnchenstreifen ohne Marinade hinzugefügt werden.

Hier geht's zum Salatbaukasten für die Gewichtsabnahme, zum Gewicht halten oder für den Muskelaufbau: <https://www.prinz-sportlich.de/magazin/salat-fuer-jedes-ziel/>

#### **Über Prinz Sportlich**

Prinz Sportlich ist mit rund 600.000 Besuchern pro Monat, über 290.000 Facebook-Fans und 100.000 Instagram-Followern 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, 27.03.2019

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