Einkaufsliste: Geschmack ohne Fett

Die Geschmacksgrundausstattung kaufst du einmal vor dem Start ein. Geschmack kommt nicht vom Fett, sondern aus fünf Quellen, die fast keine Kalorien kosten. Die Regel für jedes Essen: eine Portion Eiweiß, ein großer Berg Gemüse und mindestens zwei der fünf Geschmacksquellen. Hak ab, was du schon im Schrank hast; die leeren Zeilen sind für deine eigenen Lieblinge.

1. Umami, der herzhafte Geschmack

Damit schmeckt Gemüse nach Mahlzeit und nicht nach Diät.

- [ ] Sojasauce
- [ ] Miso (beim Miso das Salz mitrechnen)
- [ ] Tomatenmark
- [ ] Pilze, etwa Champignons
- [ ] Parmesan, für kleine Mengen
- [ ] Kräftige Brühe, auch für die ein bis zwei Tassen am Tag
- [ ] _____
- [ ] _____

2. Röstaromen

Gemüse in der heißen Pfanne oder im Ofen anrösten, bis es braune Stellen hat. Ein Sprühstoß Öl reicht, ein Esslöffel ist schon zu viel.

- [ ] Sprühflasche für Öl
- [ ] Rapsöl oder Olivenöl
- [ ] _____
- [ ] _____

3. Säure

Ein Spritzer Zitrone oder ein Schuss Essig macht jeden Teller frischer.

- [ ] Zitronen
- [ ] Limetten
- [ ] Essig
- [ ] _____
- [ ] _____

4. Würze und Schärfe

- [ ] Knoblauch
- [ ] Ingwer
- [ ] Chili
- [ ] Geräuchertes Paprikapulver
- [ ] Kreuzkümmel
- [ ] Kümmel
- [ ] Thymian
- [ ] Frische Kräuter
- [ ] Jodsalz
- [ ] _____
- [ ] _____

5. Dressings ohne viel Öl

Auf Joghurt-, Senf- oder Brühebasis statt auf Ölbasis, etwa Skyr mit Zitrone, Salz und frischen Kräutern oder Senf-Kräuterquark.

- [ ] Joghurt oder Skyr
- [ ] Magerquark
- [ ] Senf
- [ ] _____
- [ ] _____

Dazu, wenn du magst

Fermentiertes tut deinen Darmbakterien gut; jeden Tag ein wenig. Kakao bringt Ballaststoffe und Geschmack.

- [ ] Sauerkraut aus dem Kühlregal
- [ ] Kimchi
- [ ] Ungesüßter Kakao
- [ ] _____