



Ernährungstherapie
Maximilian Frese

*Die beste Ernährung funktioniert
nur, wenn sie zu deinem Alltag
passt!*

 Von Krankenkassen anerkannt



Einfach und lecker
Top 15 gesunde Snacks

Warum Snacks eine Herausforderung sind

In unserer heutigen schnelllebigen Welt kann es eine **Herausforderung** sein, gesund zu essen, besonders wenn der kleine Hunger zwischendurch kommt. Viele der verfügbaren Snacks sind oft reich an **Zucker, künstlichen Zusätzen** und sind **kalorienreich**, was nicht ideal ist, wenn die Gesundheit im Fokus stehen soll.

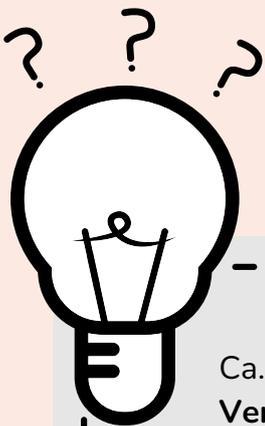
Snacks können aber auch einen wesentlichen Teil der Ernährung ausmachen. **Gesunde Snacks**, die reich an Nährstoffen, Proteinen und guten Fetten sind, können eine wichtige Rolle in deiner Ernährung spielen, insbesondere wenn du besondere Ernährungsbedürfnisse oder -ziele hast.

Die Zeit ist bei uns allen knapp und manchmal muss es auch ein **fertiger Snack** sein. Aus unserer Sicht gehören diese ebenso dazu, aber die Auswahl kann unter verschiedenen Aspekten getroffen werden. Eine ausgewogene Kombination verschiedener Nährstoffe ist hier zu empfehlen.



*Deshalb sollen unsere **leckeren Rezeptideen** dich unterstützen, gesünder Alternativen zu finden, die nicht nur deine Geschmacksknospen erfreuen, sondern auch noch wertvoll für den Körper sind.*

***Außerdem** haben wir für dich noch einen kleinen **Leitfaden**, wie du auch unterwegs die richtigen Snacks auswählen kannst.*



Ca. **10 Prozent** des täglichen Kalorienverbrauchs macht deine **Verdauung** aus.

Je verarbeiteter Lebensmittel sind, desto weniger Energie muss deine Verdauung investieren. Aus diesem Grund empfehlen wir Snacks aus möglichst **naturliebenden Lebensmitteln**.



Warum die Kombination verschiedener Nährstoffe in Snacks sinnvoll ist

Die Kombination verschiedener Nährstoffe in einem Snack kann mehrere gesundheitliche Vorteile haben und ist ein Schlüssel für eine ausgewogene Ernährung. Hier sind einige Gründe, warum diese Praxis sinnvoll ist:

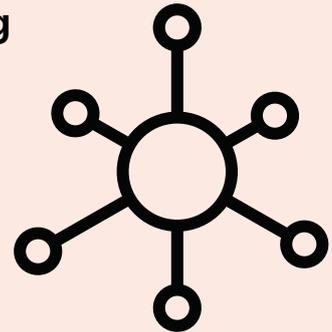


Erhöhte Sättigung

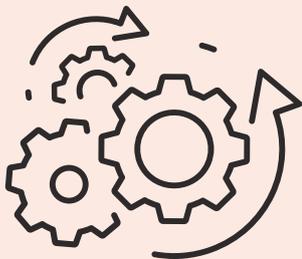
Die Kombination von Makronährstoffen wie Proteinen, Fetten und komplexen Kohlenhydraten kann helfen, länger satt zu bleiben. Protein und Fett verlangsamen die Verdauung, was hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Heißhunger zu verhindern.

Verbesserte Energieverteilung

Durch das Essen von Snacks, die eine Mischung aus Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten enthalten, wird die Energie langsam und gleichmäßig freigesetzt, was zu einem gleichmäßigeren Energielevel über den Tag führt, im Gegensatz zu den Höhen und Tiefen, die oft durch kohlenhydratreiche Snacks verursacht werden.



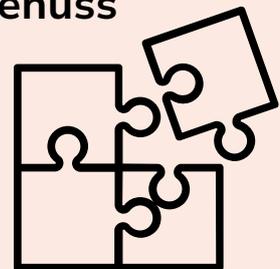
Optimierung der Nährstoffaufnahme



Verschiedene Nährstoffe arbeiten oft synergistisch. Zum Beispiel verbessert das Vitamin C aus Obst die Eisenaufnahme aus anderen Lebensmitteln wie Spinat oder Hummus. Diese Kombinationen können die Effektivität der Nährstoffaufnahme im Körper erhöhen.

Vielseitigkeit und Genuss

Abwechslungsreiche Snacks sind nicht nur ernährungsphysiologisch vorteilhaft, sondern auch interessanter und befriedigender. Dies kann dazu beitragen, dass die Einhaltung einer gesunden Ernährung weniger monoton und mehr genießbar wird.



Snackübersicht

Hier ist eine Übersicht der folgenden Snackideen, die dich hoffentlich inspirieren

FrISCHE Produkte und wenig Vorbereitung

- **Gefrorene Trauben** – Eine kühle, süße Leckerei, ideal für warme Tage.
- **Datteln mit Mandelbutter** – Eine nussige Süße, die reich an Proteinen ist.
- **Joghurt mit Honig und Nüssen** – Eine cremige Kombination, die sättigt und Energie liefert.
- **(Trocken-) Obst und Nüsse** - Der Klassiker, der Energie für Körper und Gehirn liefert.
- **Ricotta mit Beeren** – Frisch und leicht, mit einer süßen Note.
- **Käsesticks oder Babybel** - Fixer Eiweißlieferant mit hohem Sättigungspotenzial.
- **Reiscracker oder Reiswaffeln** - Einfach aufzubewahren und ideale Kombinationsmöglichkeiten.



Werde selbst aktiv und bereite dir tolle Snacks zu

- **Selbstgemachte Apfelchips** – Knusprig und zimtig, ein perfekter Ersatz für herkömmliche Chips.
- **Mango mit Chili und Limette** – Für eine exotische Geschmacksexplosion.
- **Gebackene Birnen mit Zimt** – Süß und wärmend, perfekt für kühle Tage.
- **Bananen-Erdnussbutter-Bites** – Gefroren ein Genuss, der lange sättigt.
- **Edamame** - Ideal zum Snacken und reich an Proteinen.
- **Energiebällchen** – Ideal für unterwegs, um den Hunger schnell zu stillen.
- **Kichererbsensnack** - herzhafter Snack aus der Heißluftfritteuse.
- **Gemüestäbchen** - Ideal für unterwegs, der Couch oder zum Dippen.
- **Zucchini-Käse-Bällchen** - Ein idealer Snack für Freunde des Herzhaften.



Gefrorene Trauben – Eine kühle, süße Leckerei, ideal für warme Tage.



Zutaten

- Trauben (jede Sorte, bevorzugt ohne Kerne)

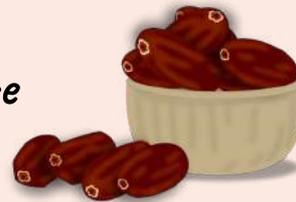
Nährwertangaben (pro 100g)

- Kalorien: 69 kcal
- Kohlenhydrate: 18 g
- Fett: 0,2 g
- Protein: 0,7 g
- Ballaststoffe: 0,9 g

Zubereitung:

1. Wasche die Trauben gründlich und trockne sie ab.
2. Löse die Trauben von den Stielen.
3. Lege die Trauben auf ein Backblech, sodass sie nicht übereinanderliegen.
4. Gefriere die Trauben für mindestens 2 Stunden, bis sie fest sind.

Datteln mit Mandelbutter – Eine nussige Süße, die reich an Proteinen ist.



Zutatenliste:

- Datteln, entsteint
- Mandelbutter

Nährwertangaben (pro 100g):

- Kalorien: ca. 300 kcal
- Kohlenhydrate: 75 g (davon 66 g Zucker aus den Datteln)
- Fett: 14 g (aus der Mandelbutter)
- Protein: 2 g
- Ballaststoffe: 7 g



Anstelle der Mandelbutter kannst du auch andere Nussbutter verwenden. Achte darauf, dass der Nussbutter **kein Zucker** zugesetzt ist, um die Wertigkeit des Snacks zu verbessern.

Zubereitung:

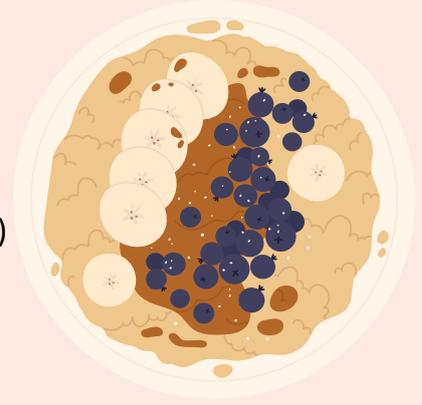
1. Öffne die entsteinten Datteln vorsichtig auf einer Seite, um eine Tasche zu schaffen.
2. Fülle jeweils einen Teelöffel Mandelbutter in die Datteln.
3. Drücke die Datteln leicht zusammen, damit die Mandelbutter nicht herausläuft.
4. Genieße diese süßen und nussigen Snacks, ideal für einen schnellen Energiekick.



Joghurt mit Honig und Nüssen – Eine cremige Kombination, die sättigt und Energie liefert.

Zutatenliste:

- Naturjoghurt
- 1 Esslöffel Honig
- Eine Handvoll gemischte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse)



Nährwertangaben (pro Portion):

- Kalorien: ca. 200 kcal
- Kohlenhydrate: 18 g
- Fett: 10 g
- Protein: 8 g
- Ballaststoffe: 2 g

Zubereitung:

1. Nimm einen Becher Naturjoghurt.
2. Füge einen Esslöffel Honig hinzu. Wenn
3. Streue eine Handvoll deiner Lieblingsnüsse über den Joghurt.
4. Vermische alles leicht, um den Honig und die Nüsse gleichmäßig zu verteilen.
5. Genieße deinen nahrhaften und süßen Snack!

(Trocken-) Obst und Nüsse – Der Klassiker, der Energie für Körper und Gehirn liefert.

Zutatenliste

- Eine Auswahl an Trockenobst (z.B. Aprikosen, Rosinen, Feigen)
- Eine Auswahl an Nüssen (z.B. Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse)

Nährwertangaben (pro 100g)

- Kalorien: ca. 470 kcal
- Kohlenhydrate: 53 g
- Fett: 27 g
- Protein: 10 g
- Ballaststoffe: 7 g



Trockenobst hat eine hohe **Energiedichte**, da ein Großteil des Wassers entwichen ist. Der Zuckeranteil ist daher sehr hoch (> 60 %). Wenn du Kalorien sparen möchtest, verwende **frisches Obst**.

Zubereitung

1. Wähle eine Vielzahl von Trockenfrüchten und Nüssen, je nach deinen Vorlieben.
2. Mische die Trockenfrüchte und Nüsse in einem Behälter oder einer Schüssel.
3. Bewahre die Mischung in einem luftdichten Behälter auf, um jederzeit einen schnellen und energiereichen Snack griffbereit zu haben.



Ricotta mit Beeren – Frisch und leicht, mit einer süßen Note.

Zutatenliste:

- Ricotta
- Frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)
- Ein wenig Honig oder Ahornsirup (optional)

Nährwertangaben (pro Portion):

- Kalorien: ca. 150 kcal
- Kohlenhydrate: 12 g
- Fett: 8 g
- Protein: 7 g
- Ballaststoffe: 2 g



Anstelle von Ricotta kannst du auch Quark oder Joghurt nehmen. Ricotta enthält zwar viel Fett und daher Kalorien, allerdings kann der hohe Fettgehalt auch für eine **langanhaltende Sättigung** sorgen. Probiere verschiedene Varianten aus und beobachte deine Sättigung

Zubereitung:

1. Gib eine Portion Ricotta in eine Schüssel.
2. Wasche die Beeren und gib sie über den Ricotta.
3. Träufle bei Bedarf etwas Honig oder Ahornsirup darüber.
4. Genieße diesen frischen und leichten Snack, der perfekt für eine süße und gesunde Zwischenmahlzeit ist.

Käsesticks oder Babybel – Fixer Eiweißlieferant mit hohem Sättigungspotenzial.



Zutatenliste:

- Käsesticks oder Babybel

Nährwertangaben (pro Stück):

- Kalorien: ca. 60-70 kcal
- Kohlenhydrate: 0 g
- Fett: 4-5 g
- Protein: 5-6 g
- Ballaststoffe: 0 g



Bei Käse kannst du in den meisten Fällen bedenkenlos zur fettarmen oder light Variante greifen. Warum?

Der Fettgehalt ist immer noch ausreichend, um eine hohe Sättigung zu erzielen und du kannst etwas Kalorien einsparen.

Mittlerweile gibt es auch **high protein** Produkte in Käseform. Dort ist meist nichts anderes drin als fettarmer Käse.

Allerdings bezahlst du dafür meistens mehr.

Zubereitung:

1. Öffne die Verpackung des Käsesticks oder Babybel.
2. Genieße den Käse als schnellen, proteinreichen Snack, der auch unterwegs leicht zu handhaben ist.



Reiscracker oder Reiswaffeln - Einfach aufzubewahren und ideale Kombinationsmöglichkeiten

Zutatenliste:

- Reiscracker oder Reiswaffeln
- Belag nach Wahl (z.B. Avocado, Tomate, leichter Frischkäse oder Humus)



Nährwertangaben (pro 100g Reiscracker/-waffeln):

- Kalorien: ca. 390 kcal
- Kohlenhydrate: 81 g
- Fett: 3 g
- Protein: 8 g
- Ballaststoffe: 3 g



Wir würden immer empfehlen Reiswaffeln mit einem Dip und etwas Gemüse zu kombinieren. Alleine schmecken sie nicht nur dröge, sondern die Nährstoffbilanz ist sehr einseitig auf die Kohlenhydrate konzentriert.

Zubereitung:

1. Wähle einen Reiscracker oder eine Reiswaffel.
2. Belege sie nach Wunsch mit Avocado, Tomatenscheiben oder einem leichten Frischkäse.
3. Genieße diesen einfachen Snack, der sich hervorragend für eine schnelle und gesunde Mahlzeit eignet und durch den Belag individuell angepasst werden kann.

Selbstgemachte Apfelchips – Knusprig und zimtig, ein perfekter Ersatz für herkömmliche Chips.

Zutatenliste:

- Äpfel
- Zimt (optional)

Nährwertangaben (pro 100g):

- Kalorien: ca. 52 kcal
- Kohlenhydrate: 14 g
- Fett: 0,2 g
- Protein: 0,3 g
- Ballaststoffe: 2,4 g



Tipp:

Das geht übrigens auch in der Heißluftfritteuse.

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 110°C vor.
2. Schneide die Äpfel in dünne Scheiben.
3. Bestreue die Apfelscheiben optional mit Zimt.
4. Lege die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
5. Backe die Apfelchips etwa 2-3 Stunden, bis sie knusprig sind, und wende sie gelegentlich.



Mango mit Chili und Limette – Für eine exotische Geschmacksexplosion.

Zutatenliste:

- Mango
- Chili-Pulver
- Limettensaft



Nährwertangaben (pro 100g):

- Kalorien: ca. 60 kcal
- Kohlenhydrate: 15 g
- Fett: 0,4 g
- Protein: 0,8 g
- Ballaststoffe: 1,6 g

Zubereitung:

1. Schäle die Mango und schneide sie in Stücke.
2. Bestreue die Mangostücke mit Chili-Pulver nach Geschmack.
3. Beträufle die Mango mit frischem Limettensaft.
4. Genieße diesen exotisch-scharfen Snack sofort.

Gebackene Birnen mit Zimt – Süß und wärmend, perfekt für kühle Tage.

Zutatenliste:

- Birnen
- Zimt

Nährwertangaben (pro 100g):

- Kalorien: ca. 57 kcal
- Kohlenhydrate: 15 g
- Fett: 0,1 g
- Protein: 0,4 g
- Ballaststoffe: 3,1 g

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. Halbiere die Birnen und entferne das Kerngehäuse.
3. Bestreue die Birnenhälften mit Zimt.
4. Backe die Birnen ca. 20-25 Minuten im Ofen, bis sie weich und süß sind.



Bananen-Erdnussbutter-Bites – Gefroren ein Genuss, der lange sättigt.

Zutatenliste:

- Bananen
- Erdnussbutter

Nährwertangaben (pro 100g):

- Kalorien: ca. 200 kcal
- Kohlenhydrate: 27 g
- Fett: 8 g
- Protein: 4 g
- Ballaststoffe: 3 g



Zubereitung:

1. Schneide die Bananen in Scheiben.
2. Bestreiche jede zweite Scheibe mit Erdnussbutter.
3. Bedecke die bestrichenen Scheiben mit den restlichen Bananenscheiben, um kleine "Sandwiches" zu bilden.
4. Lege die Bites für etwa eine Stunde ins Gefrierfach, bis sie fest sind.

Edamame - Ideal zum Snacken und reich an Proteinen.

Zutatenliste:

- Edamame (gefroren, ungeschält)

Nährwertangaben (pro 100g):

- Kalorien: ca. 122 kcal
- Kohlenhydrate: 10 g
- Fett: 5 g
- Protein: 11 g
- Ballaststoffe: 5 g

Zubereitung:

1. Koche die Edamame nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser.
2. Lasse sie abkühlen oder serviere sie warm.



Energiebällchen – Ideal für unterwegs, um den Hunger schnell zu stillen.

Zutatenliste:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Erdnussbutter
- 1/3 Tasse Honig
- 1/2 Tasse gemischte Nüsse oder Samen
- Optional: Schokoladenchips, getrocknete Früchte



Nährwertangaben (pro Bällchen, je nach Größe und Zutaten):

- Kalorien: ca. 100-150 kcal
- Kohlenhydrate: 15 g
- Fett: 5-8 g
- Protein: 3-5 g
- Ballaststoffe: 2 g

Zubereitung:

1. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Forme die Masse zu kleinen Bällchen.
3. Stelle die Bällchen für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank, bis sie fest sind.

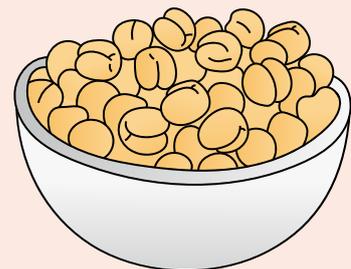
Kichererbsensnack – herzhafter Snack aus der Heißluftfritteuse

Zutatenliste:

- 1 Dose Kichererbsen (abgetropft und getrocknet)
- Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- Gewürze nach Wahl (z.B. Paprika, Kreuzkümmel, Meersalz)

Nährwertangaben (pro 100g):

- Kalorien: ca. 164 kcal
- Kohlenhydrate: 27 g
- Fett: 3 g
- Protein: 9 g
- Ballaststoffe: 8 g



Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Trockne die Kichererbsen gründlich ab und entferne lose Schalen.
3. Gib die Kichererbsen in eine Schüssel, füge ein wenig Olivenöl hinzu und würze sie nach Geschmack.
4. Verteile die Kichererbsen auf einem Backblech und backe sie etwa 20-30 Minuten, bis sie knusprig sind. Wende sie gelegentlich, damit sie gleichmäßig garen.



Gemügestäbchen - Ideal für unterwegs, der Couch oder zum Dippen.

Zutaten;

- Verschiedene Gemüsesorten (z.B. Karotten, Gurken, Paprika)
- Einen Dip nach Wahl

Nährwertangaben (pro 100g) Gemüse:

- Kalorien: ca. 25 kcal
- Kohlenhydrate: 5 g
- Fett: 0,1 g
- Protein: 1 g
- Ballaststoffe: 2 g



Beim Dip kann man nicht so viel falsch machen wie an denkt. Humus oder Kräuterquark eignen sich natürlich hervorragend, da sie das Gemüse um Eiweiß ergänzen. Aber auch eine selbstgemachte Erdnussauce muss diesen Dip nicht versauen.

Zubereitung:

1. Wasche das Gemüse und schneide es in Stäbchen.
2. Serviere die Gemügestä



Zucchini-Käse-Bällchen - Ein idealer Snack für Freunde des Herzhaften.

Zutatenliste:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Tasse geriebener Käse (z.B. Mozzarella oder Cheddar)
- 1 Tasse Brotkrumen (Paniermehl)
- 1 großes Ei
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Fein gehackte Kräuter wie Petersilie oder Basilikum

Nährwertangaben (pro Bällchen, ca. 12 Bällchen gesamt):

- Kalorien: ca. 60-70 kcal
- Kohlenhydrate: 6 g
- Fett: 3 g
- Protein: 4 g
- Ballaststoffe: 1 g

Zubereitung:

1. Wasche die Zucchini und reibe sie grob. Lege die geraspelte Zucchini in ein Sieb und drücke mit den Händen oder einem Löffel so viel Flüssigkeit wie möglich heraus, um zu verhindern, dass die Bällchen zu feucht werden.
2. Gib die ausgedrückte Zucchini in eine große Schüssel. Füge den geriebenen Käse, die Brotkrumen, das Ei, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer hinzu. Wenn du möchtest, kannst du auch ein paar frische Kräuter für zusätzlichen Geschmack hinzufügen.
3. Mische alle Zutaten gründlich, bis eine homogene Masse entsteht. Forme die Masse mit deinen Händen zu kleinen Bällchen, etwa in der Größe eines Golfballs.
4. Lege die Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Heize den Ofen auf 200°C vor und backe die Bällchen für etwa 20-25 Minuten, bis sie außen goldbraun und knusprig sind.



Fertigprodukte als Snacks

Nicht immer gibt es die Möglichkeit, sich seine Snacks vorzubereiten oder auf Naturprodukte zu nutzen. Hier sind ein paar Tipps, wie du trotzdem zu gesunden Alternativen greifen kannst.

1

Die Perspektive

Fertige Snacks aus dem Supermarkt haben häufig einen schlechten Ruf. Zurecht?

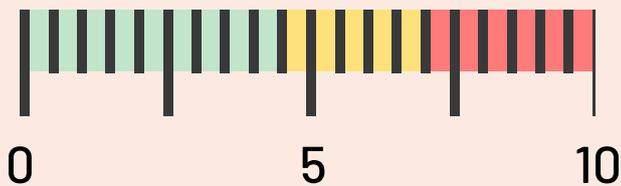
Für uns kommt es immer auf den **Vergleich** an. Da wir täglich Ernährungsentscheidungen treffen, macht hier die Dosis das Gift. Aus diesem Grund macht es keinen Sinn in gut und schlecht zu unterscheiden.

Im Vordergrund sollte das Streben nach Verbesserung des eigenen Ernährungsverhaltens stehen.

Beispiel:

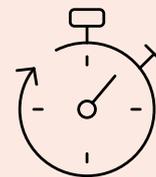
Normalerweise wäre deine Wahl auf einen Schokopudding oder eine Sahnejoghurt gefallen.

Es muss nicht immer die 10/10 Variante sein. Eine Verbesserung von 3/10 auf 6/10 ist ein **Verbesserung**



2

Deine Zeitkapazitäten



Deine Zeitkapazitäten spielen bei der Beurteilung genauso eine Rolle. Wenn du wenig Zeit hast und abzusehen ist, dass du in den nächsten Stunden nichts mehr essen kannst, macht es vielleicht Sinn auch eine ungesündere Alternative zu akzeptieren, bevor in ein paar Stunden dein Hungergefühl noch größer ist.

Unser Tipp:

Sei deinem Hunger immer einen Schritt voraus. Denn hungrig treffen wir selten gute Entscheidungen.



3

Die Zutaten und Nährwerte

Fertigprodukte sind frischen Produkten in den Kategorien Nährwerte, Zutaten und Gesundheitswert unterlegen. Mit diesen Tipps kannst du bei Fertigprodukten trotzdem die beste Entscheidung treffen:

1. Je **kürzer** die Zutatenliste, desto besser
2. Je **bekannter** die Zutaten, desto besser
3. Je **weniger** Zucker zugesetzt ist, desto besser

Beispiel:

Wenn du merkst, dass du bei einer Übung mehr als zwei Wiederholungen als gewöhnlich schaffen könntest, dann erhöhe dein Gewicht.

4

Beispiele für Snacks

Proteinriegel

Diese gibt es in unzähligen Varianten und Geschmacksrichtungen und sind besonders praktisch für eine schnelle Proteinversorgung nach dem Sport oder als sättigender Snack zwischendurch. Achte dabei auf den Zuckergehalt und die Zutatenliste.

Gemüse - oder Linsenchips

Eine Alternative zu herkömmlichen Kartoffelchips, hergestellt aus verschiedenen Gemüsesorten wie Süßkartoffeln, Rote Beete oder Karotten. Chips aus Linsen enthalten zusätzlich noch Ballaststoffe und Proteine.

Müsliriegel

Mittlerweile gibt es einige Varianten, die weniger Zucker enthalten oder auf der Basis von Nüssen zusammengesetzt sind. Hier ist vor allem die Zutatenliste entscheidend.

Salate oder Snacks aus dem Frische Regal

Hier kommt es auf deinen Geschmack an. Die Auswahl wird immer größer und vor allem Varianten auf Basis von Hülsenfrüchten (z.B. Linsen und Bohnen) liefern nicht nur wertvolles Eiweiß, sondern zudem auch Ballaststoffe.

Du hast weitere tolle Snacks entdeckt?

Dann berichte uns von deinen Entdeckungen. Wir freuen uns, wenn wir deine Tipps weitergeben können.

