

Gesund essen und trinken mit Flippino



Mehr als
Jahre

125

Vertrauen und
Sicherheit

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

Inhalt

Wie viel wovon?	4
Flippino-Tabellen:	8–32
Brot- und Backwaren – Frisches aus der Mühle	8
Brotbelag – Was kommt drunter?	10
Frühstück – Lecker und locker	12
Käse – Lieber würzig oder mild?	12
Wurst – Herzhaftes vom Tier	14
Milch/-produkte – Gutes vom Bauernhof	16
Obst – Jung, knackig und steckt voller Vitamine	18
Gemüse – Bunt ist gesund	20
Fleisch – Herzhaftes auf dem Mittagstisch	22
Fisch – Genuss aus Fluss und Meer	23
Fette und Soßen – Für mehr Geschmack	24
Beilagen – Das passt noch auf den Teller	26
Fertiggerichte – Schnell gemacht, aber eher ungesund	28
Desserts – Es darf auch mal was Süßes sein!	29
Kuchen und Kekse – Lecker, aber gehaltvoll	30
Süßigkeiten und Snacks – Kleine Kalorienbomben	31
Getränke – Heiße und kalte „Flüssignahrung“	32
Wie wär’s mit einem kleinen Quiz?	33
Vollwertiges Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE	34
Flippino Mahlzeiten-Tipps:	36–42
Frühstück/kalte Mahlzeiten	37
Zwischenmahlzeit	39
Hauptmahlzeit	41
Flippino-Kalender	43



Gesund essen und trinken leicht gemacht

Essen wir etwas Gutes, trinken ausreichend und bewegen uns regelmäßig, versorgen wir unseren Körper mit allem, was er braucht. Für die Anforderungen des Alltags sind wir auf diese Weise besser gerüstet.

Dabei kommt es auf die Mischung der Lebensmittel an, die wir zu uns nehmen, und darauf, dass die Menge zu unserem persönlichen Energiebedarf passt.

Um beides, Mischung und Menge, immer gut im Blick zu behalten, gibt es jetzt Flippino. Er zeigt Ihnen, ob ein Lebensmittel gesund oder weniger gesund ist und wie viele Kalorien in ihm stecken.

Viel Erfolg mit Flippino wünscht Ihnen
Ihre KKH Gesundheitsberatung

Wie viel wovon?

Bei einer gesunden Ernährung kommt es auf die richtige Mischung an – und natürlich auf die Menge. Damit Sie beides gut im Blick behalten, gibt es diese Flippino-Broschüre.

In der Flippino-Broschüre finden Sie die wichtigsten Lebensmittel mit einfachen Kalorienangaben in sogenannten „Flippinos“.

1 Flippino entspricht 100 kcal (418,4 kj).

Für gesunde, kalorienärmere Lebensmittel gibt es grüne Flippinos, für kalorienreiche oder eher ungesunde Lebensmittel rote Flippinos.



Goldene Flippinos haben keine Kalorien.

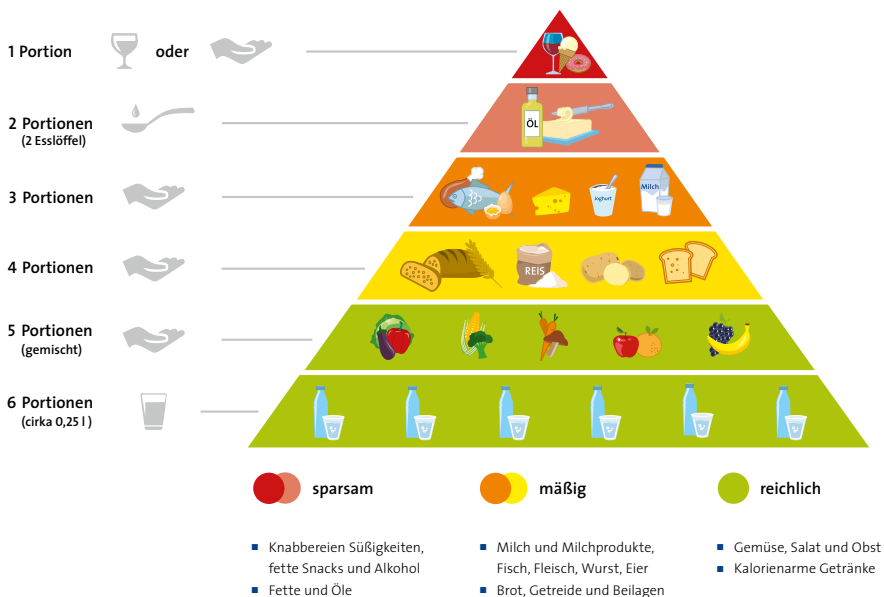


Auf den nächsten Seiten finden Sie verschiedene Lebensmittelgruppen. Das gesündeste und kalorienärmste Lebensmittel steht ganz oben, das kalorienreichste bzw. ungesündeste ganz unten. Ist ein goldener Flippino aufgeführt, handelt es sich um ein gesundes Lebensmittel ohne Kalorien. Bei gleicher Anzahl Flippinos ist die Reihenfolge der Lebensmittel willkürlich gewählt.

Richten Sie sich beim Essen und Trinken am besten nach der Ernährungspyramide. So versorgen Sie Ihren Körper im richtigen Maß mit allen Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen.

So geht's:

- **reichlich** ungesüßten Kräuter- und Früchtetee, Mineralwasser
- **5-mal am Tag** Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte
- **zum Sattessen** Vollkornbrot, -nudeln und -produkte, Naturreis, Getreide, Kartoffeln
- **täglich** Milch, Milchprodukte, Käse
- **2- bis 3-mal pro Woche** Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurst, Eier
- **selten und wenig** Fette, Öle, Süßigkeiten, Alkohol



Wie funktionieren die Flippinos?

Wie viele Kalorien Sie täglich zu sich nehmen dürfen, hängt von Ihrem Lebensalter, Ihrem Gewicht, Ihrem Geschlecht und der Schwere evtl. körperlicher Arbeit und sportlicher Aktivität ab.

Nehmen wir an, Sie sind eine weibliche Büroangestellte, 45 Jahre alt, 1,65 m groß und wiegen 70 kg. Dann liegt Ihr aktueller Energiebedarf bei ca. 2000 kcal/Tag. Das entspricht 20 Flippinos.

Wenn Sie ein 65-jähriger Rentner bei einer Größe von 1,75 m und einem Gewicht von 90 kg sind, liegt Ihr Energiebedarf bei ca. 2500 kcal/Tag. Das entspricht 25 Flippinos.

Ihren persönlichen Energiebedarf können Sie sich ganz einfach unter ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php ausrechnen.

Der Einfachheit halber gehen wir jetzt einmal von 20 Flippinos Tagesbedarf aus. Das heißt, Sie können diese 20 Flippinos über den Tag verteilt aufbrauchen. **Zählen Sie also am Ende jeden Tages alle grünen und roten Flippinos zusammen.** Da die goldenen Flippinos keine Kalorien haben, rechnen Sie sie hier bitte nicht mit. **Das beste Ergebnis sind 20 grüne Flippinos pro Tag!**

Eine gute Hilfe für die tägliche Berechnung bietet Ihnen übrigens unser Flippino-Kalender auf Seite 43. Falls Sie einen neuen Kalender benötigen, fordern Sie ihn einfach an, wir senden ihn gerne zu.

Haben Sie schon nach Ihren Lieblingsgerichten geblättert? Wenn nicht, schlagen Sie doch gleich mal nach... Und? Sind Ihre „Lieblinge“ eher mit grünen Flippinos versehen? Dann können Sie sich gratulieren! Sind sie eher rot markiert, schauen Sie doch mal, was Sie bei den grünen Flippinos an Leckerem finden.

Bestimmt sagt Ihnen so Manches zu. Und vielleicht kreieren Sie sich ja mit der Zeit daraus ein paar neue Lieblingsgerichte.

Übrigens: Worauf Sie Appetit haben, ist eine Sache der Gewohnheit. Essen Sie also gesünder, stellt sich auch Ihr Geschmack darauf ein: Sie essen mit Lust, was Ihnen gut tut.

Fangen Sie am besten gleich damit an! Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Zusatz-Flippinos durch Bewegung!

Bewegung verbraucht Energie (Kalorien) und das schafft Reserven für zusätzliche Flippinos.

Um 100 kcal (1 Flippino) zu verbrauchen, können Sie Folgendes tun:

Aerobic	15 min.
Badminton	20 min.
Fußballspielen	10 min.
Gehen (5 km/h)	30 min.

Gymnastik	15 min.
Hausarbeit	30 min.
Joggen (10 km/h)	10 min.
Radfahren (10 km/h)	20 min.
Rasenmähen	20 min.
Schwimmen	12 min.
Staubsaugen	40 min.
Tanzen	15 min.
Tennis	15 min.
Tischtennis	25 min.
Treppensteigen	12 min.



Abnehmen mit Flippino

Mit der Flippino-Broschüre ist Abnehmen leichter als gedacht.
1 Flippino (100 kcal) entspricht etwa 14 g Körperfett.



Wenn Sie jeden Tag 5 Flippinos sparen, nehmen Sie pro Tag ca. 70 g ab.
Das sind in einer Woche 500 g, in einem Monat 2 kg, und 3 Monaten
6 kg weniger Gewicht. Ein realistisches Ziel! Gehen Sie es an!

Frisches aus der Mühle




1 Scheibe Roggenmischbrot (ca. 45 g)	
3 Scheiben Knäckebrötchen (ca. 30 g)	
1 Vollkornbrötchen (ca. 55 g)	
1 kleine Scheibe Vollkornbrot (ca. 35 g)	
1 Mehrkornbrötchen (ca. 60 g)	
1 Brötchen (ca. 45 g)	
1 Scheibe vom Hefezopf (ca. 45 g)	
3 Scheiben Filinchen (ca. 30 g)	
2 Scheiben Weizentoastbrot (ca. 40 g)	
2 Scheiben Vollkorntoastbrot (ca. 40 g)	
1 Scheibe Weißbrot (ca. 50 g)	
2 Stück Zwieback (ca. 20 g)	
1 Croissant (ca. 50 g)	






Was kommt drunter?

2 Teelöffel pflanzliche Margarine (ca. 10 g)	
3 Esslöffel vegetarischer Aufstrich (ca. 60 g)	
2 Teelöffel Butter (ca. 10 g)	
4 Teelöffel Halbfett-Margarine (ca. 20 g)	
2 Esslöffel Konfitüre/Marmelade/Pflaumenmus (ca. 40 g)	
1 ½ Esslöffel Honig (ca. 35 g)	
1 Esslöffel Nuss-Nougat-Creme (ca. 20 g)	
1 Esslöffel Schmalz (ca. 20 g)	 



Ihr Frühstück – so wird's berechnet

1 helles Brötchen mit Butter und Marmelade =  +  + 

1 Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse =  + 

dazu 1 gekochtes Ei = 

1 Schale Cornflakes mit Milch (1,5 %, 100 ml) =   + 

1 Kaffee mit Zucker =  + 

1 Apfel = 

Summe: (bereits) 10 Flippinos!



Lecker und locker

1 Hühnerei, gekocht (ca. 55 g)	
6 Esslöffel Haferflocken (ca. 60 g)	 
1 Portion Rührei (ca. 200 g)	 
3 Esslöffel Cornflakes (ca. 60 g)	 
4 Esslöffel Früchtemüsli (ca. 60 g)	 
3 ½ Esslöffel Schokomüsli (ca. 50 g)	  

Lieber würzig oder mild?

1 Scheibe Schnittkäse bis 40 % Fett i.Tr. (ca. 30 g)	
4 Scheiben Harzer Käse (ca. 80 g)	
2 Esslöffel Frischkäse/Hüttenkäse (ca. 60–80 g)	
1 Portion Schmelzkäse (ca. 30 g)	
1 Portion Mozzarella (ca. 40 g)	
2 Scheiben Camembert (ca. 50 g)	 



Herzhaftes vom Tier

3 Scheiben Corned Beef (ca. 75 g)	😊
4 Scheiben roher Schinken, ohne Fettrand (ca. 60 g)	😊
3 Scheiben Kochschinken (ca. 90 g)	😊
2 Scheiben Bratenaufschnitt (ca. 40 g)	😊
3 Scheiben Bierschinken/Jagdwurst (ca. 60 g)	😞
2 Scheiben Fleischwurst (ca. 40 g)	😞
1 Esslöffel Wurstsalat (ca. 40 g)	😞
1 Esslöffel Leber-/Mett-/Teewurst (ca. 30 g)	😞
2 Scheiben Cervelatwurst/Salami (ca. 50 g)	😞 🍷
1 Scheibe Bauchspeck (ca. 30 g)	😞 😞

Ihr Abendbrot – so wird's berechnet

- 3 Scheiben Roggenmischbrot mit Halbfettmargarine = 😊😊😊 + 😞
- 2 Scheiben Bratenaufschnitt = 😊
- 2 Scheiben Salami = 😞🍷
- 2 Esslöffel Hüttenkäse = 😊
- 1 Scheibe Schnittkäse = 😊
- 5 mittelgroße Tomaten = 😊
- 1 Portion Weintrauben = 😞🍷
- Tee ungesüßt = 😊

Summe: (bereits) 10 Flippinos!



Gutes vom Bauernhof

1 Glas Buttermilch (ca. 200 ml)	
1 Becher Joghurt, fettreduziert (ca. 150 g)	
1 Glas Trinkmilch, 0,3 % Fett (ca. 200 ml)	
1 Glas Trinkmilch, 1,5 % Fett (ca. 200ml)	
1 Glas Molke-Drink (ca. 200 ml)	
6 Esslöffel Quark, Magerstufe (ca. 120 g)	
4 Esslöffel Quark, 20 % Halbfettstufe (ca. 80 g)	
4 Esslöffel Quark mit Kräutern, 20 % (ca. 80g)	
1 Becher Joghurt, fettreduziert mit Fruchtzusatz	
1 Glas Trinkmilch, 3,5 % Fett (ca. 200 ml)	
1 Becher Joghurt, vollfett (mind. 3,5 % Fett)	
3 Esslöffel Quark, vollfett (ca. 60 g)	
1 Portion Schlagsahne, 30 % Fett (ca. 20 g)	
6 Portionen Kondensmilch, 7,5 % Fett (ca. 70 g)	
1 Becher Joghurt, vollfett mit Fruchtzusatz	 
1 Glas Kakaomilch (ca. 200 ml)	 
1 Glas Fruchtmilch (ca. 200 ml)	 



Jung, knackig und steckt voller Vitamine

1 Scheibe Zitrone	
1 großer Apfel/große Birne (ca. 125 g)	
1 Portion Erdbeeren/Himbeeren (ca. 200 g)	
2 kleine Orangen/Mandarinen	
3 Scheiben Ananas (ca. 90 g)	
1 mittelgroße Grapefruit (ca. 200 g)	
2 Scheiben Honigmelone (ca. 200 g)	
2 Portionen Johannisbeeren (ca. 250 g)	
4 Kiwi (ca. 200 g)	
2 Nektarinen/Pfirsiche/Aprikosen (ca. 200g)	
6 kleine Pflaumen/Zwetschgen (ca. 200 g)	
2 Scheiben Wassermelone (ca. 200 g)	
1 Banane (ca. 125 g)	
1 Portion Kirschen (ca. 150 g)	
1 Portion Trockenobst (ca. 50 g)	 
1 Portion Obstkonserven (ca. 200 g)	 
1 Portion Weintrauben (ca. 200 g)	 



Bunt ist gesund

1 Portion Rohkostsalat ohne Dressing (ca. 100 g)	😊
1 große Zwiebel	😊
4 Gewürzgurken (ca. 100 g)	😊
15 Radieschen	😊
1 Portion Bohnen (ca. 200 g)	😊
1 Salatgurke (ca. 400 g)	😊
2 mittlere Kohlrabi (ca. 200 g)	😊
4 Möhren/Karotten (ca. 300 g)	😊
2 mittelgroße Paprikaschoten	😊
1 Portion Porree, gegart (200 g)	😊
1 großer Rettich (ca. 500 g)	😊
6 Esslöffel Spinat, gegart (300 g)	😊
5 mittelgroße Tomaten	😊
2 Zucchini (ca. 300 g)	😊
12 Spargelstangen (ca. 350 g)	😊
3 Stangen Rhabarber (ca. 350 g)	😊
1 Portion Fenchel (ca. 250 g)	😊

Marktfrisch in den Topf

1 Portion Sauerkraut (ca. 400 g)	😊
2 große Auberginen (ca. 250 g)	😊
1 mittelgroßer Blumenkohl (ca. 500 g)	😊
1 mittelgroßer Broccolikopf (ca. 450 g)	😊
1 Portion frische Erbsen (ca. 120 g)	😊
20 Rosenkohl-Röschen (300 g)	😊
1 mittlerer Kürbis (ca. 400 g)	😊
1 Portion Pilze (ca. 250 g)	😊
1 Portion Mais (ca. 150 g)	😊
3 Chicorée-Stauden (ca. 300 g)	😊
½ Kopf Blattsalat mit Dressing	😊 + 🍷



Herzhaftes auf dem Mittagstisch

1 Kalbsschnitzel (ca. 150 g)	
1 Scheibe Rinderbraten (ca. 100 g)	
1 Putenschnitzel (ca. 150 g)	
1 Portion Hühnerfrikassee selbstgemacht (ca. 300 g)	
1 Schweineschnitzel unpaniert (ca. 150 g)	
1 Portion Hackfleisch (Rind/Schwein) (ca. 100 g)	
1 Scheibe Kotelett paniert (ca. 200 g)	
1 Paar Wiener Würstchen	
1 Schweineschnitzel paniert (ca. 150 g)	
1 Bockwurst ohne Brötchen	
1 Bratwurst ohne Brötchen	
1/2 Brathähnchen/Broiler (ca. 300 g)	

Ihr Mittagessen – so wird's berechnet

- 1 Tütensuppe =
- 1 Portion Hühnerfrikassee selbstgemacht =
- 1 Portion geschälter Reis gekocht =
- 1 Quarkspeise =

Summe: (bereits) 6 1/2 Flippinos!

Genuss aus Fluss und Meer

1 Portion Meeresfrüchte, z. B. Muscheln (ca. 150 g)	😊
1 Portion Zander, Scholle, Seelachs (ca. 250 g)	😊😊
Fisch geräuchert, z. B. Rotbarsch (ca. 150 g)	😊😊
1 Portion Thunfisch (ca. 250 g)	😊😊😊😊😊
1 paniertes Fischfilet, z. B. Seelachs (ca. 100 g)	😞😞
5 Fischstäbchen (ca. 100 g)	😞😞
1 Brathering (ca. 100 g)	😞😞😞
Konservenfisch, z. B. Thunfisch (ca. 200 g)	😞😞😞












































Für mehr Geschmack

5 Esslöffel Tomatensoße	
1 Esslöffel Senf	
1 Esslöffel Sonnenblumenöl	 
1 Esslöffel Olivenöl	 
1 Esslöffel Rapsöl	 
5 Esslöffel Jägersoße (ca. 100 g)	
2 Esslöffel Barbecuesoße	
2 Esslöffel Ketchup	
3 Esslöffel Joghurtssoße	
5 Esslöffel Käsesoße (ca. 100 g)	
5 Esslöffel Hackfleischsoße (ca. 100 g)	
1 Esslöffel Butterschmalz	 
1 Esslöffel Mayonnaise	 



Das passt noch auf den Teller

1 Portion Salzkartoffeln (ca. 200 g)	 
1 Portion Pellkartoffeln (ca. 200 g)	 
3 Kartoffelknödel (ca. 200 g)	 
1 Portion Wildreis/Vollkornreis, gekocht (ca. 150 g)	 
1 Portion Vollkornnudeln, gekocht (ca. 250 g)	 
1 Portion Hartweizennudeln, gekocht (ca. 250 g)	  
1 Portion Kartoffelpüree mit Milch/Butter (ca. 150 g)	
1 Portion Bratkartoffeln (ca. 200 g)	 
1 Portion geschälter Reis, gekocht (ca. 150 g)	 
1 Portion Kartoffelsalat aus der Fertigschale (ca. 150 g)	  
1 Portion Nudelsalat aus der Fertigschale (ca. 150 g)	  
1 Portion Eiernudeln, gekocht (ca. 250 g)	  
1 Portion Spätzle aus Ei (ca. 200 g)	  
2 Kartoffelpuffer (ca. 100 g)	  
1 Portion Pommes frites (ca. 200 g)	   
1 Portion Kroketten (ca. 200 g)	   



Schnell gemacht, aber eher ungesund

Tütensuppen, verzehrfertiges Produkt (ca. 250 ml)	
2 Frühlingsrollen	
1 Hamburger	
1 Cheeseburger	
1 Crêpe	
1 Currywurst	
1 Dose Ravioli	
1 Lasagne tiefgekühlt	
1 Döner	
1 Salami-Pizza (Pizzaservice)	

Ihr Fastfood-Menü – so wird's berechnet

1 Hamburger =

1 Portion Pommes frites =

1 Portion Ketchup + 1 Portion Mayonnaise = +

1 Glas Cola =

Summe: (bereits) 9 Flippinos!

Es darf auch mal was Süßes sein!

























1 Sorbet/Wassereis	😊
1 Schale Obstsalat (ca. 150 g)	😊 😊
1 Rote Grütze (ca. 150 g)	😞
1 Pudding (Schokolade, ca. 150 g)	😞 😞
2 Kugeln Eiscreme	😞 😞
1 Quarkspeise (ca. 150 g)	😞 😞 😞
1 Mousse au chocolat (ca. 150 g)	😞 😞 😞








Lecker, aber gehaltvoll





1 Stück Obstkuchen, z. B. Apfel (ca. 100 g)	
10 Vollkornkekse (ca. 50 g)	
10 Butterkekse (ca. 50 g)	
5 Spekulatius (ca. 50 g)	
1 Stück Hefekuchen (ca. 100 g)	
5 Pfefferkuchen (ca. 75 g)	
10 Waffeln, z. B. Zitrone (ca. 50 g)	
1 Amerikaner (ca. 150 g)	
1 Stück Cremetorte (ca. 150 g)	
1 Stück Rührkuchen (ca. 100 g)	
1 Stück Biskuitkuchen (ca. 100 g)	
1 Stück Sahnetorte (ca. 150 g)	
3 Blätterteigteilchen (ca. 100 g)	

Kleine Kalorienbomben

2 Riegel Bitterschokolade (ca. 40 g)	
1 Handvoll Nüsse (ca. 50 g)	  
5 Bonbons, Karamelle, Drops (ca. 25 g)	
1 Müsliriegel (ca. 25 g)	
1 Riegel Vollmilchschokolade (ca. 20 g)	
1 Handvoll Gummibärchen (ca. 30 g)	
1 Schaumkuss (ca. 30 g)	
2 Esslöffel Zucker	
1 Handvoll Rosinen (ca. 50 g)	 
6 Pralinen (ca. 30 g)	 
1 Handvoll Salzgebäck (ca. 50 g)	 
1 Handvoll Studentenfutter (ca. 50 g)	  
1 Tüte Chips (ca. 100 g)	    

Ihre Kaffeepause – so wird's berechnet

1 Stück Obstkuchen, z. B. Apfel + 5 Spekulatius =     

2 Kaffee mit Zucker =   +  

Summe: (bereits) 5 ½ Flippinos!

Heiße und kalte „Flüssignahrung“

Kaffee, schwarz (ohne Kalorien, aber nur in Maßen gesund)	
Tee, ungesüßt	
Mineralwasser	
1 Glas Apfelschorle, 1:2 (ca. 250 ml)	
1 Glas Gemüsesaft (ca. 250 ml)	
1 Glas Bier, alkoholfrei (ca. 330 ml)	
1 Likör (ca. 25 ml)	
1 Branntwein (ca. 25 ml)	
1 Glas Limonade (ca. 250 ml)	
1 Glas Cola (ca. 250 ml)	
1 Glas Obstsaft, gesüßt (ca. 250 ml)	
1 Glas Eistee (ca. 250 ml)	
1 Sekt (ca. 100 ml)	
1 Glas Bier, hell (ca. 330 ml)	 
1 Glas Bier, dunkel (ca. 330 ml)	 
1 Hefeweizen (ca. 500 ml)	 
1 Glas Weißwein/Rotwein (ca. 250 ml)	 

Wie wär's mit einem kleinen Quiz?

1. Welches Lebensmittel hat goldene Flippinos?

- a) Mineralwasser, Kaffee, ungesüßter Tee
- b) Zitrone, Zwiebel
- c) Rohkostsalat

2. Welches Lebensmittel hat die meisten grünen Flippinos?

- a) 1 Scheibe Kotelett paniert
- b) 1 Joghurt, vollfett mit Fruchtzusatz
- c) 1 Portion Thunfisch

3. Welches Lebensmittel hat die meisten roten Flippinos?

- a) ½ Hähnchen
- b) 3 Scheiben Kochschinken
- c) 1 Pizza

Jetzt sind Sie dran!

Notieren Sie doch einmal, wie viele Flippinos Ihr Lieblings-Mittagessen hat. Nehmen Sie auch den Flippino-Kalender zur Hilfe. So können Sie gut Ihre Mahlzeiten planen.

Lösungen: a b c 2 3 c

Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

→ Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

→ Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

→ Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

→ Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst,

Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

→ Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

→ Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

→ Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

→ Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

→ Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben




Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.





→ Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.




Quelle: DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.












Flippino Mahlzeiten-Tipps





- 2 Esslöffel Müslimischung ohne Zuckerzusatz (ca. 30 g) 
 - 1 Portion Milch, 1,5 % Fett (ca. 200 ml) 
 - 1 Stück Apfel (ca. 125 g) 
- Gesamt: ~ 280 kcal** **2 ½ Flippinos**

- 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 35 g) 
 - 1 Teelöffel Butter/Margarine (ca. 5 g) 
 - 1 Esslöffel Konfitüre (ca. 20 g) 
 - 1 Stück Apfel (ca. 125 g) 
- Gesamt: ~ 230 kcal** **2 ½ Flippinos**

- 1 Scheibe Weißbrot (ca. 50 g) 
 - 1 Teelöffel Butter/Margarine (ca. 5 g) 
 - 1 Esslöffel Nuss-Nougat-Creme (ca. 20 g) 
- Gesamt: ~ 260 kcal** **2 ½ Flippinos**

- 1,5 Scheiben Vollkornbrot (ca. 50 g) 
 - 1 Stück Ei (ca. 55 g) 
 - 3 Scheiben Bierschinken (ca. 60 g) 
 - 2 Stück Kiwi (ca. 100 g) 
- Gesamt: ~ 360 kcal** **4 Flippinos**

- 4 Scheiben Knäckebrot (ca. 40 g) 
 - 4 Esslöffel Magerquark (ca. 80 g) 
 - Frische oder tiefgekühlte Kräuter 
 - 2 Esslöffel Konfitüre (ca. 40 g) 
 - 2 Teelöffel Butter/Margarine (ca. 10 g) 
- Gesamt: ~ 370 kcal** **4 Flippinos**

- 4 Esslöffel Müslimischung ohne Zuckerzusatz (ca. 60 g) 
 - 1 Becher Joghurt natur, 1,5 % Fett (ca. 150 g) 
 - 1 Portion Himbeeren (ca. 200 g) 
 - 1 Glas Gemüsesaft, z. B. Karotten (ca. 200 g) 
- Gesamt: ~ 400 kcal** **4 Flippinos**

Frühstück/kalte Mahlzeit

- 1 Brötchen (ca. 45 g)
- 2 Teelöffel Butter (ca. 10 g)
- 2 Scheiben Salami (ca. 50 g)
- 1 Kaffee mit Milch (ca. 100 ml)

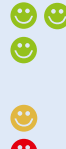
Gesamt: ~ 430 kcal



4 Flippinos

- 2 Scheiben Vollkornbrot (ca. 70 g)
- 3 Blätter Lachsschinken (ca. 90 g)
- 1 Handvoll Gemüse, z. B. Paprika, Salatgurken, Tomaten, Radieschen, Kohlrabi, ... (ca. 200 g)
- 2 Teelöffel Butter/Margarine (ca. 10 g)

Gesamt: ~ 370 kcal



4 Flippinos

- 2 Scheiben Weißbrot (ca. 100 g)
- 1 Scheibe Fleischwurst (ca. 20 g)
- 1 Scheibe Schnittkäse bis 40 % Fett i. Tr. (ca. 30 g)
- 2 Teelöffel Butter/Margarine (ca. 10 g)

Gesamt: ~ 450 kcal



4 ½ Flippinos

- 2 Scheiben Roggenmischbrot (ca. 90 g)
- 2 Scheiben Kochschinken (ca. 60 g)
- 1 Scheibe Schnittkäse bis 40 % Fett i. Tr. (ca. 30 g)
- 1 Handvoll Rohkost, z. B. Karotten, Zucchini, Tomaten, ... (ca. 200 g)
- 2 Teelöffel Butter/Margarine (ca. 10 g)

Gesamt: ~ 470 kcal



4 ½ Flippinos

- 1 Becher Joghurt natur, 1,5 % Fett (ca. 150 g)
- 2 Stück Mandarinen (ca. 80 g)
- 1 Handvoll Nüsse, z. B. Walnüsse (ca. 50 g)

Gesamt: ~ 440 kcal



5 Flippinos

- 2 Scheiben Vollkornbrot (ca. 70 g)
- 2 Scheiben Salami (ca. 50 g)
- 2 Teelöffel Butter (ca. 10 g)
- 1 Esslöffel Konfitüre (ca. 20 g)

Gesamt: ~ 470 kcal



5 Flippinos

Frühstück/kalte Mahlzeit

- 2 Scheiben Mischbrot (ca. 90 g)
- 1 Scheibe Schnittkäse bis 40 % Fett i. Tr. (ca. 30 g)
- 1 Esslöffel Konfitüre (ca. 20 g)
- 2 Teelöffel Butter/Margarine (ca. 10 g)
- 1 Becher Joghurt natur, 1,5 % Fett (ca. 150 g)

Gesamt: ~ 490 kcal



5 ½ Flippinos

Zwischenmahlzeit

- 2 Stück Zartbitterschokolade (ca. 20 g)

Gesamt: ~ 100 kcal



½ Flippino

- 1 Handvoll Gummibärchen (ca. 30 g)

Gesamt: ~ 100 kcal



1 Flippino

- 1 Stück Birne (ca. 125 g)
- 1 Glas Trinkmolke natur (ca. 200 ml)

Gesamt: ~ 120 kcal



1 ½ Flippinos

- 1 Glas Buttermilch (ca. 200 ml)
- 1 Stück Apfel (ca. 125 g)

Gesamt: ~ 140 kcal



1 ½ Flippinos

- 1 Schale Obstsalat (ca. 150 g)

Gesamt: ~ 170 kcal



1 ½ Flippinos

- 1 Stück Obstkuchen (ca. 100 g)

Gesamt: ~ 200 kcal



1 ½ Flippinos

- 1 Schokopudding (ca. 150 g)

Gesamt: ~ 160 kcal



1 ½ Flippinos

Zwischenmahlzeit

- 3 Scheiben Knäckebrot (ca. 30 g)
- 3 Scheiben Schinken ohne Fettrand (ca. 60 g)
- 1 Handvoll Rohkost, z. B. Karotten, Tomaten, Gurken, Zucchini, ... (ca. 200 g)

Gesamt: ~ 230 kcal



2 Flippinos

- 1 Stück Vollkornbrot (ca. 35 g)
- 1 TL Butter (ca. 5 g)
- 1 Scheibe Schnittkäse bis 40 % Fett i. Tr. (ca. 30 g)
- 1 Handvoll Gemüse (ca. 200 g)

Gesamt: ~ 270 kcal



2 ½ Flippinos

- 1 Handvoll Walnüsse/Haselnüsse (ca. 50 g)

Gesamt: ~ 330 kcal



3 Flippinos

- 1 Becher Joghurt natur, fettreduziert (ca. 150 g)
- 1 Portion Himbeeren (ca. 200 g)
- 1 Portion Walnüsse (ca. 35 g)

Gesamt: ~ 370 kcal



4 Flippinos

- 1 Bockwurst (ca. 100 g)
- 1 Brötchen (ca. 45 g)

Gesamt: ~ 580 kcal



5 ½ Flippinos

- 1 Portion Vollkornreis, gekocht (ca. 150 g)
- 1 Handvoll Gemüse, gekocht (ca. 200 g)
- 1 Esslöffel Olivenöl zum Anbraten (ca. 10 g)



Gesamt: ~ 420 kcal

3 Flippinos

Griechischer Bauernsalat

- 2 Handvoll Gemüse (100 g Paprika rot, 20 g Zwiebeln, 40 g Tomaten, 75 g Gurken, 10 g Oliven)
- 1 Portion weiße Bohnen (ca. 100 g) und Mais (ca. 100 g)
- 1 TL Olivenöl (ca. 5 g)
- 1 Portion Schafskäse, 45 % Fett (ca. 45 g)
- 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 35 g)



Gesamt: ~ 520 kcal

3 ½ Flippinos

- 1 Portion Vollkornnudeln, gekocht (ca. 250 g)
- 1 Handvoll Gemüse, gekocht (ca. 200 g)
- 1 Esslöffel Olivenöl (ca. 10 g)
- 1 Schüssel grünen Salat
- 1 Teelöffel Haselnussöl (ca. 5 g)



Gesamt: ~ 480 kcal

4 Flippinos

- 1 Paar Wiener Würstchen (2 Stück)
- 1 Portion Kartoffelsalat (Fertigschale, ca. 150 g)



Gesamt: ~ 530 kcal

5 Flippinos

- 1 Portion Fisch, z. B. Zander, Scholle, Seelachs (ca. 250 g)
- 1 Portion Naturreis, gekocht (ca. 150 g)
- 1 Handvoll Gemüse, gekocht (ca. 200 g)
- 1 Esslöffel Rapsöl (ca. 10 g)



Gesamt: ~ 520 kcal

5 Flippinos

- 1 Portion mageres Fleisch (ca. 150 g)
- 1 Portion Pellkartoffeln (ca. 150 g)
- 1 Handvoll Gemüse, gekocht (ca. 200 g)
- 1 Esslöffel Rapsöl (ca. 10 g)
- 1 Portion Schlagsahne, 30 % Fett (ca. 20 g)



Gesamt: ~ 530 kcal

5 Flippinos

Hauptmahlzeit

- Schinken-Käse-Pizza (selbstgemacht)



Gesamt: ~ 680 kcal

7 Flippinos

- 1 Portion Hackfleisch, gemischt (ca. 100 g)
- 1 kleine Portion Vollkornnudeln, gekocht (ca. 150 g)
- 1 Handvoll Gemüse oder Tomaten (ca. 200 g)
- 1 Esslöffel Olivenöl (ca. 10 g)
- 1 Portion Schlagsahne, 30 % Fett (ca. 20 g)



Gesamt: ~ 720 kcal

7 Flippinos

Eintopf

- 1 Portion Hackfleisch, gemischt (ca. 100 g)
- 1 Handvoll Gemüse (ca. 250 g)
- 1 Portion geschälter Reis (ca. 150 g)
- 1 Handvoll Hartweizennudeln (ca. 125 g)
- Gemüsebrühe (ca. 250 ml)
- 1 Esslöffel Rapsöl (ca. 10 g)



Gesamt: ~ 760 kcal

7 Flippinos



KKH Kaufmännische Krankenkasse
Hauptverwaltung
30125 Hannover
kkh.de