

## **Wasserbomben sind Kalorienzwerge**

Wasser enthält bekanntlich keine Kalorien. Zudem mischt es sich schlecht mit Fett. Wo viel Wasser drin steckt, findet sich also wenig Fett und umgekehrt. Der Wassergehalt von Essbarem bildet demnach einen guten Anhaltspunkt für dessen Kaloriengehalt und einen Richtwert für abnehmfreundliche Nahrungsmittel.

📌 *Wer sich die Gleichung «viel Wasser = wenig Fett» zu Herzen nimmt, späht also nach wasserreichen Kalorienzwerge. Die Wüschelrute schlägt besonders bei manchen Früchten und Gemüse aus. Selbst gewisse Milchprodukte bringen sie zum Zucken.*

📌 *Bei den Früchten sind Melonen, Äpfel und Orangen, Beeren und Steinobst die Wasserbomben. Bananen, Rosinen und Datteln enthalten weniger Wasser und entsprechend mehr Kalorien.*

📌 *Bei Gemüse zählen Tomaten und Sellerie, Gurken und Spargeln zu den wasserreichen Vertretern. Ganz im Gegensatz zu Erbsen und Karotten.*

📌 *Die Formel «viel Wasser = wenig Fett» lässt sich auch auf Käse übertragen. Hüttenkäse und magere Frischkäsesorten enthalten viel Wasser und damit deutlich weniger Fett als Hartkäse.*

weitere Tipps unter [www.abnehmfibel.ch](http://www.abnehmfibel.ch)