

Liebe Gäste,

haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum der Schokoladen-Pudding mit einem grünen Kantina vital-Farbsymbol gekennzeichnet ist?

Dieses Rätsel wollen wir auflösen und Ihnen zudem zeigen, wie Sie sich auf bewusste und ausgewogene Weise den Tag versüßen können.

Warum ist der Schokoladen-Pudding grün (gekennzeichnet)?

Die Kantina vital-Farbsymbole ergeben sich aus der Energiedichte der Komponenten unseres Speisenangebotes.

Grün gekennzeichnete Speisen weisen eine niedrige Energiedichte auf. Gelb steht für eine mittlere und rot für eine hohe Energiedichte.



niedrige Energie
so oft wie möglich



mittlere Energie
immer mal wieder



hohe Energie
nicht zu oft

Speisen mit einem hohen Wasseranteil, wie der Schokoladen-Pudding, haben nur eine geringe Energiedichte, da Wasser keine Kalorien enthält. Puddings sind daher eine eher „leichte“ Alternative zu anderen Süßspeisen, wie Kuchen oder Schokolade, die mit deutlich mehr Kilokalorien pro 100 g zu Buche schlagen.

Theoretisch könnten Sie eine sehr große Portion Schokoladen-Pudding essen, um auf die gleiche Kalorien-Zahl zu kommen, die ein Stück Sahnetorte enthält.



365 kcal pro 100 g



139 kcal pro 100 g

Natürlich bedeutet dies nicht, dass Sie sich in Zukunft nur noch von Schokoladen-Pudding ernähren sollten. Aber zu einer bewussten Ernährung gehört auch der Genuss und dabei darf ab und zu eine Süßspeise nicht fehlen.

Naschen und sich trotzdem ausgewogen ernähren, wie soll das gehen?

Wie eine ausgewogene Ernährung aussehen kann, zeigen die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte & Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm “5 am Tag”
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Wenn Sie diese Empfehlungen beherzigen, darf es gerne auch mal etwas Süßes zum Nachtisch oder zum Kaffee sein. Dabei sollte der Genuss an erster Stelle stehen. Gönnen Sie sich Ihre liebste Nascherei ab und zu ohne schlechtes Gewissen. Denn bei einer ausgewogenen Ernährung gibt es keine Verbote.



Tipps für eine genussvolle Ernährung zuhause

- Konzentrieren Sie sich auf das Essen und schalten Sie Störquellen wie Fernseher ab.
- Essen Sie langsam, um dem Genuss eine Chance zu geben
- Nehmen Sie kulinarische Erinnerungen aus dem Urlaub mit in Ihren Alltag
- Bleiben Sie experimentierfreudig und lassen Sie sich auf Neues ein
- Laden Sie Freunde ein, um das Essen zu einem geselligen Ereignis werden zu lassen

Für all diejenigen, die auf ihre Linie achten wollen, haben wir eine Auswahl an „leichten“ Naschereien zusammengestellt.

Leichtes für den süßen Zahn:

- Vanille- oder Schokoladen-Pudding
- Fruchteis, Sorbet, Wassereis
- Götterspeise
- Fruchtjoghurt
- Quarkspeisen
- Milchreis, Grießpudding
- Frisches Obst

Desserts, wie unser Schokoladen-Pudding, sind aufgrund ihrer niedrigen Energiedichte ideal für alle, die auf Süßes nicht verzichten wollen, aber auf ihr Gewicht achten müssen.



Wenn Sie noch spezielle Fragen oder Anregungen zu Kantina vital oder zum Thema Laktose-Intoleranz haben, schreiben Sie uns einfach.

Wir - vom Kantina vital-Team - sind gerne für Sie da!



Newsletter No. 5

Warum ist der Schokoladen-Pudding grün (gekennzeichnet)?



Bayer Gastronomie

Kaiser-Wilhelm-Allee 3
51373 Leverkusen
kantina-vital@bayer-gastronomie.de
www.bayer-gastronomie.de