

15 Lebensmittel, die lange satt machen



Info

Im Alltag kann manchmal das bewusste Essen untergehen. Auf der Rückseite der Karte kannst Du über den QR-Code mehr darüber erfahren, welche Lebensmittel besonders lange satt machen. Das kann zum Beispiel interessant sein, wenn Du Dein Körpergewicht halten oder auch die Kosten für Lebensmittel besser im Blick behalten willst.



Bildquelle: © iStock.com/Markus Schoeffler

1

Schreibe Dir die 15 genannten Lebensmittel in eine Liste auf.

Welche der Lebensmittel sind für Dich passend für Deinen Alltag?

2

Probiere doch einmal eines der genannten Lebensmittel speziell aus. Achte beim Einkauf darauf, wieviel es kostet.

Hier findest Du mehr Informationen zu den 15 Lebensmitteln, die besonders lange satt machen. Im Inhaltsverzeichnis sind sie aufgeführt.

www.eatsmarter.de

15 Lebensmittel, die lange satt machen



Quelle: (12.05.2022)

<https://eatsmarter.de/abnehmen/abnehmen-ohne-diaet/lebensmittel-die-lange-satt-machen#:~:text=H%C3%BClsenfr%C3%BCchte%2C%20Eier%2C%20Fisch%2C%20griechischer,Lebensmitteln%2C%20die%20lange%20satt%20machen.>