

EU-Fettpunkt-Smileys®


Beim Würstelstand

Was für die „Kids“ das Fastfood, ist für den „waschenden“ Wiener der Würstelstand. Hier trifft man sich vom Vormittag bis spät in die Nacht, um den Hunger zwischendurch zu stillen.

Bedenken Sie jedoch, dass fette Speisen spätabends schwer verdaulich sind und überschüssige „Würstelstandkalorien“ während der Nacht besonders den Ansatz von Fettpölsterchen fördern.

Trotz ihres hohen Kalorien- und Fettgehaltes ist eine „Haasse“ oder eine „Eitrigel“ eine Gaumenfreude.

Würste

150 g	Bratwurst	
125 g	Debreziner	
100 g	Frankfurter (ein Paar)	
150 g	Käsekrainer	
150 g	Käseleberkäse	
150 g	Klobasse	
150 g	Leberkäse	
125 g	Münchner Weißwurst	
150 g	Waldviertler	



Berechnet nach der Methode von Univ. Doz. Prim. Dr. Harald Kritz, ärztlicher Leiter und Elisabeth Apoloner, Dipl. Diätassistentin der Kuranstalt Engelsbad der BVA in Baden © 2002

Beilagen

50 g Gewürzgurke	NULL
50 g Mischbrot	NULL
20 g Perlwiebel	NULL
50 g Rollmops	NULL
50 g Semmel	NULL
50 g Senfgurke	NULL

Welches Getränk ist am besten?

Einfaches reines Wasser oder Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsäfte eignen sich am besten zum Auffüllen der Flüssigkeitsreserven. Koffein- oder alkoholhaltige Getränke sind keine geeigneten Durstlöscher, da sie harntreibend wirken. Limonaden sind ebenfalls nicht empfehlenswert, da sie stark gezuckert sind.

Alle Getränke sind ohne Fettpunktberechnung.