

Ein Abend auf dem Weihnachtsmarkt

Eine echte Herausforderung

Weißt du, was in den Leckereien so steckt, die dir an so einem Abend förmlich in den Mund springen?

- Bratwurst mit Brötchen: 490 kcal
- Glühwein (mit Schuss): 200 ml 210 kcal (247)
- Reibekuchen mit Apfelmus: 1 Portion 600 kcal
- Lumumba 200 ml: 356 kcal
- Gebrannte Mandeln kleine Tüte 100g: 490 kcal

Deine Gesamtbilanz für diesen Abend **2.146 kcal**

Die leichtere Alternative wäre:

- 1/2 Bratwurst mit Brötchen: 245 kcal
- Heißer Apfelwein 200 ml: 96 kcal
- Crepe mit Zimt und Zucker 1 St.: 266 kcal
- Alkoholfreier Punsch 200 ml: 93 kcal
- Heiße Maronen 100g: 210 kcal
-

Deine Gesamtbilanz für den Abend **910 kcal**



Das ist auch nicht gerade wenig für ein Abendessen, aber mit guter Planung (mittags eine Gemüsesuppe oder etwas anderes „Leichtes“) und Inanspruchnahme eines Maxis durchaus mal drin.

Übrigens: Auf einem richtig schönen Weihnachtsmarkt gibt es nicht nur besondere Leckereien, sondern auch andere schöne Dinge! Und am allerschönsten ist es doch, gemeinsam mit lieben Menschen die Weihnachtsstimmung zu genießen und die ist garantiert kalorienfrei!

Herzliche Grüße von Silvia Rothfuß
info@abnehmen-in-freudenstadt.de

& dem ganzen Team von

lebe leichter