

Eiscreme – Die süßeste Kalorienfalle des Sommers

Sommer ohne Eis ist nur halb so schön! Das süße Schlemmen gehört einfach zum Freizeitprogramm. Gerade in der heißen Jahreszeit locken die kalten Köstlichkeiten Klein und Groß in die Eisdiele. Erfrischend, cremig und lecker – da kann niemand widerstehen. Als krönender Abschluss noch eine großzügige Portion Sahne und ein ordentlicher Schuss Sirup obendrauf!

Vorsicht: So verführerisch Eis an heißen Sommertagen auch sein mag, die versteckten Kalorien machen selbst sportlichen Schlemmern das Leben schwer. Die Leckereien landen von der Eiswaffel direkt auf der Hüfte und die Sommerfigur ist dahin. Doch soweit muss es nicht kommen! Mit einem geschärften Bewusstsein für Kalorien bleiben Traumgewicht und Spaß am Naschen erhalten.

Milcheis und Co. - Die kühlen Sünden mit Sahnehaube

Schoko, Vanille, Stracciatella oder doch lieber Fruchteis? Die Auswahl ist riesig, jeder findet das Richtige für seinen Geschmack. Doch welche Sorte Eis hat die meisten Kalorien? Je nach individueller Rezeptur gibt es natürlich kleine Unterschiede zwischen den einzelnen Eiscafé. Aber die klassischen Kalorienbomben sind stets die gleichen. Milcheis nimmt klar die Spitzenposition ein: Wer bei Vanille nicht widerstehen kann, verspeist pro Kugel (à 50 g) 100 kcal. Stracciatella und Walnuss pendeln sich gar bei 115 bis 119 kcal ein.

Ungeschlagen ist aber das allseits beliebte Schokoladeneis mit mindestens 120 kcal pro Kugel. Die fruchtigen Sorten zeigen sich etwas weniger sündhaft. Am figurfreundlichsten entpuppt sich Zitroneneis mit knapp 60 kcal. Erdbeereis nähert sich hingegen gefährlich der 100 kcal Grenze je Kugel. Da der sommerliche Genuss in der Waffel selten auf eine Kugel begrenzt ist, steigen die Zahlenwerte entsprechend.

Also, was tun? Wer auch als Schoko-Liebhaber nicht auf seine Liebessorte verzichten möchte, kann die klassischen Fettmacher wie Sahne und Sirup, Soße weglassen. So spart er bzw. sie rund 160 kcal. Auch das Eis aus dem Pappbecher zu löffeln statt aus der bis zu 200 kcal „schweren“ Waffel unterstützt die schlanke Linie. Ebenso trübt die Auswahl „leichterer“ Eissorten wie Joghurt oder Zitrone die Erfrischung nicht.

Frozen Joghurt – die erfrischend kalorienarme Alternative

Leichter als Eiscreme, aber genauso lecker: Die figurfreundliche Alternative zu Speiseeis heißt Frozen Joghurt. In den USA schon lange ein absoluter Hit, erfreut sich der gefrorene Magerjoghurt auch bei uns steigender Beliebtheit. Durch die Verwendung von Joghurt anstatt Sahne sind der Fett- und Kaloriengehalt deutlich geringer als beim herkömmlichen Eisvergnügen. Mit nur 50 kcal pro 100 g punktet die eiskalte Erfrischung auch bei kalorienbewussten Naschkatzen. Aufgepeppt mit frischen Früchten des Sommers ist gleich für den extra Vitamin-Kick gesorgt. Wer noch keinen Frozen Joghurt Shop bei sich in der Nähe findet, kann sich auch selbst an die Zubereitung machen: Magerjoghurt mit etwas Zucker oder Honig (Menge je nach Bedarf) verrühren. Anschließend pürierte Früchte hinzugeben, ordentlich vermengen und ins Gefrierfach stellen. Ca. alle 30 Minuten die Joghurtmasse umrühren, damit keine Eiskristalle entstehen. Sobald die gesamte Masse durchgefroren ist, ist der selbst gemachte Frozen Joghurt fertig.

CaloriScan - gesund und kalorienbewusst unterwegs

Ob in der Eisdielen, am Grill oder in der alltäglichen Büropause – ein geschärftes Bewusstsein für Kalorien verhilft nicht nur zur Sommer-Figur, sondern unterstützt auch den gesunden Lebensstil. Im Rahmen eines ausgewogenen Kalorienmanagements empfiehlt sich der Kalorienzähler CaloriScan von Omron. Durch die zuverlässige Messung des tatsächlichen Kalorienverbrauchs 24 Stunden am Tag darf das handliche Gerät weder beim Eisschlemmen noch bei sportlicher Betätigung fehlen. Dank moderner 3-D-Sensortechnologie werden die unterschiedlichsten Aktivitäten -vom Gang zur Eisdielen, über das abendliche Jogging, bis zum gemütlichen Fernsehen auf der Couch- klassifiziert und die daraus resultierenden Kalorienverbräuche exakt berechnet. So hat der Nutzer seine individuellen Werte genau im Blick und erkennt schnell, ob die Kugel in die Waffel oder in den Becher gehört.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Matthieu Valk

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: matthieu.valk@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 23 55 44 700