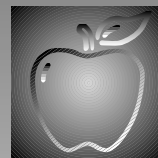




VDD

Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

# idealessen News

## Winterzeit

Dezember 2004 · Ausgabe 1

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ab heute finden Sie im Wartezimmer Ihres Arztes eine neue Leselektüre, eben die Sie jetzt gerade lesen – die *idealessen News* – auf diesem Wege kennen. Vielleicht kennt mich der eine oder andere schon und wenn nicht, so lernen Sie mich eben kennen. Ich bin Diätassistentin und als solche bin ich auf dem Gebiet der Ernährung die ideale Ansprechpartnerin. Das ist ein sehr breit gefächertes Thema und reicht von Babykost über Erwachsenen-ernährung bis hin zur Seniorenkost. Ich bin auf dem Gebiet der Prävention (Vorsorge) bis hin zur Therapie bestimmter Erkrankungen, welche mit Ernährung direkt oder indirekt zu beeinflussen sind, vertraut. Mit den *idealessen News* möchte ich (viermal jährlich) die Wartezimmerliteratur sinnvoll ergänzen, Ihnen die Wartezeit verkürzen und Sie zum Nachdenken, Ausprobieren und Neugierig machen anregen.

Schneller als man denkt, vergeht ein Jahr, die schöne Weihnachtszeit hat begonnen und das Thema Essen und Trinken ist im wahrsten Sinne in aller Munde. Hier ein paar Tipps und Ideen, wie Sie die schöne, genüssliche Zeit gut überstehen, damit der „Jammer“ im neuen Jahr sich in Grenzen hält. Meine Tipps stelle ich Ihnen an Hand eines genussvollen Schlemmertages vor und Sie brauchen dabei gar kein schlechtes Gewissen haben, im Gegenteil – zur Nachahmung empfohlen. Trinken Sie mind. 1,5 Liter über den Tag verteilt, günstig ist auch ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.

Umseitig finden Sie meine Empfehlung für einen ausgewogenen, genussvollen Tag.

## Rezeptvorschlag

### Kernige Plätzchen – Hit für Kids

125 g Margarine, 225 g Haferflocken, 100 g Zucker,  
2 Eier, 50 g Mehl Typ 1050, jeweils einen halben  
gestrichenen TL Backpulver und Zimt  
Die Margarine in einem Topf zerlassen, die Haferflocken  
zufügen, unterrühren und anschließend etwas abkühlen  
lassen. Zucker, Eier, Mehl mit dem Backpulver sieben  
und mit dem Zimt zugeben. Mit zwei Teelöffeln kleine  
Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech  
setzen und etwas flach drücken, oder mit den Händen  
kleine Kekse formen. Im vorgeheizten Ofen bei  
180°C ca. 15 min. backen.



### Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage  
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,  
Selbsthilfegruppen und Senioren

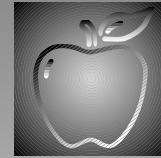
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

E-mail: **idealessen@aol.com**

Homepage: **www.ideal-essen.de**

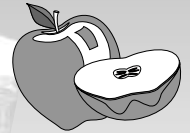
Praxis in Taucha, Leipziger Str. 21 | Nebenstelle in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



## So könnte ein Advent, ein Feiertag oder ein schönes Wochenende aussehen

### 8.00 Uhr *das Frühstück*

1/2 Mehrkornbrötchen mit etwas Quark und einer fruchtigen Marmelade,  
1/2 Mehrkornbrötchen mit einer reduzierten Fettigkeit und einer Scheibe Edamer Käse,  
garnieren Sie sich den Teller mit Mandarinspalten und trinken Sie ein Glas Gemüsesaft  
dazu. Natürlich darf die Tasse Kaffee nicht fehlen und ein Kerzchen auch nicht.



### 9.00 Uhr

Unternehmen Sie (aktiv) etwas schönes, die Hausarbeit kann mal warten.  
Gehen Sie raus, treffen Sie sich mit jemanden, gehen Sie mal wieder ins Museum oder  
in die Schwimmhalle, mit den Kindern oder Enkelkindern (je nach Wetter) auf den Spielplatz  
oder zum Schlittschuhlaufen, oder machen eine Schneeballschlacht oder, oder, oder.



### 12.30 Uhr *das Mittagessen*

Es gibt ein zartes Rinderfilet mit Thymiankartoffeln und feinem Bohnengemüse und  
als kleines Dessert gibt es eine halbe pochierte (gedünstete) Birne, gefüllt mit Zimtquark.

### 13.00 Uhr

Machen Sie es sich noch ein bisschen gemütlich, legen Sie sich eine halbe Stunde hin oder  
lesen ein Buch. Am Nachmittag erwarten Sie vielleicht Besuch oder Sie sind eingeladen.  
Damit Sie wieder in Schwung kommen, fahren Sie eine Runde (20 min.) auf dem Heimtrainer  
oder machen Gymnastik zu einer flotten Musik.



### 15.30 Uhr *das Kaffeetrinken, der Besuch ist da*

Verlockend riecht nun der Kaffee und eine schöne Musik macht es auch noch sehr gemütlich.  
Genießen Sie eine kleine Scheibe Stollen oder einen Lebkuchen oder ein, zwei kernige Plätzchen.  
Die bringen neben Mineralstoffen auch prima Ballaststoffe mit, gehen sehr schnell und  
sind wirklich lecker.



### 16.30 Uhr

Regen Sie einen gemeinsamen Spaziergang an. Bei frischer Luft und Bewegung läßt es sich  
auch gut erzählen und Sie können die schön weihnachtlich geschmückten Gärten, Fenster  
und Häuser genießen. Die Kinder können sich draußen auch noch mal schön austoben.



### 18.30 Uhr *das Abendessen*

Vorweg gibt es eine feine Tomatensuppe mit (Natur-)Reiseinlage, garniert mit Joghurtklecks  
und Schnittlauchröllchen. Anschließend gibt es einen bunten Salat aus verschiedenen  
Gemüsen, Obst und Blattsalaten, mit einem Essig-Öl-Dressing abgeschmeckt und mit  
marinierten kurzgebratenen Lachsfilets obendrauf angerichtet. Dazu gibt es Croutons aus  
Sonnenblumenbrot oder ein frisch aufgebackenes Vollkornbaguette.



In gemütlicher Runde, bei anregenden Gesprächen, vielleicht sogar ein Tänzchen zwischendurch,  
genießen Sie ein Glas Wein und leider, leider, geht der schöne Tag zu Ende.

*Na, wenn Sie Lust bekommen haben, so machen Sie es doch einfach nach, es liegt ganz  
bei Ihnen. Auch Ihre Kinder und Enkel freuen sich, wenn Sie mal wieder richtig Zeit für sie haben.*

**Zum neuen Jahr nicht nur gute Vorsätze haben, sondern auch handeln.**

**„Mit Lust und Genuß zum Wohlfühlgewicht“ setzen Sie Ihren Vorsatz gleich um und kommen  
dementsprechend leichter ins Frühjahr hinein. – Kursbeginn in der 1. Januarwoche –**

