

Checkliste – ausgewogene Sandwichtoast

- Verwendet Vollkorntoast oder Vollkornwraps - Vollkornprodukte halten länger satt und sind nahrhaft.

- Verwendet Gemüse - Zucchini, Tomaten, Paprika, Champignons eignen sich besonders gut für den Sandwichmaker.
Tipp: Drei Portionen Gemüse (eine Portion = eine Handvoll) sollten am Tag eingeplant sein. Gemüse versorgt uns mit Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Außerdem machen sie uns satt, ohne eine Kalorienbombe zu sein.

- Verwendet, wenn überhaupt, fettarme Wurstsorten – fettarme Wurstsorten sind zum Beispiel: Kochschinken, Putenbrust, Hähnchenbrust, Corned Beef.
Tipp: Tierische Fette sollen bei einer ausgewogenen Ernährung sparsam verzehrt werden.

- Salzt sparsam – Salz wird in der Regel zu viel verzehrt, also achtet darauf sparsam zu salzen. Mit frischen Kräutern und schwachvollen Gewürzen kann Salz eingespart und dennoch geschmackvoll gekocht werden.

- Verwendet Gewürze und Kräuter – Besonders gut schmecken auf einem Sandwichtoast z.B. Petersilie, Oregano, Thymian, Basilikum oder gemischte Kräuter (frisch, getrocknet, tiefgekühlt).