



## 1 Lachs leicht gemacht

Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad vor. Vermischen Sie einen Esslöffel Olivenöl und etwas Zitronensaft, verrühren Salz und Pfeffer und pinseln ein 200 Gramm Lachsfilet damit ein. Dann legen Sie dieses auf Alufolie und lassen es 20 Minuten garen. Geben Sie zur Halbzeit kleingeschnittenes Gemüse wie Fenchel oder Möhren dazu – fertig ist die gesunde und leichte Abendmahlzeit.

## 2 Kleinerer Teller

Laden Sie Ihren Teller beim Abendessen häufig zu voll? Tipp: Benutzen Sie einen kleineren Teller und füllen diesen nur einmal. Und als Nachtisch einen Verdauungsspaziergang?

## 3 Tatar statt Hack

Eine leichte Idee für Hackfleischgerichte: Greifen Sie anstelle von »Hackfleisch halb und halb« zum nahezu fettfreiem »Tatar«. Dieses besteht ausschließlich aus magerem Rindfleisch.

## 4 Sie sind ein Nudel-Fan?

Steigen Sie von Eier- auf Vollkornnudeln um. Diese sättigen länger und schmecken mittlerweile genauso gut wie herkömmliche Pasta. Zudem verhindern die Ballaststoffe im Vollkorn Heißhungerattacken. Wählen Sie püriertes Gemüse als Sauce und Sie haben ein Top-Gericht.

