

## Mittagessen mit Nachtisch

*Das Mittagessen ist meine zweite Mahlzeit des Tages und an fast allen Tagen der Woche auch meine letzte, weil ich 16:8 intervallfaste. Den Nachtisch betrachte ich als Teil des Mittagessens.*



Schon lange glauben wir zu wissen, was zu einer gesunden Ernährung gehört, schließlich ist die portugiesische Küche der mediterranen Küche sehr ähnlich. In der Sendereihe *Die Ernährungs-Docs* haben wir aber noch viel Neues gelernt. Darüber, wie ungesund manche Zutaten tatsächlich sind und darüber, welche Lebensmittel so gesund sind, dass sie in eine gesunde Ernährung hineingehören.

### Was also essen wir zu Mittag?

Es gibt fast täglich frischen Salat verschiedener Blatt-Arten, angereichert mit, zum Beispiel, in Kokosöl gerösteten Kürbiskernen, Karottenstreifen, Frischkäsekrümeln, manchmal gekochten Eiern. Olivenöl und Leinöl oder Hanföl als Dressing – fertig.

Süßkartoffeln, Kartoffeln, Reis, Gluten-freie Nudeln (zum Beispiel aus Reis), Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Karotten, dazu ein-zwei Mal die Woche Geflügel, ein-zwei Mal die Woche gekochten oder gebratenen Fisch, ab und zu Eier. Fleisch essen wir nur zwei bis drei Mal im Monat.

Wir leben in einem Viertel mit sehr vielen Restaurants, und wir gehen zwei bis drei Mal pro Woche zum Essen ins Restaurant. Dort achten wir darauf, Speisen zu essen, die frisch zubereitet werden und nicht aus dem Großküchen-Eimer kommen.

Zum Nachtisch im Restaurant sündigen wir auch mal: Milchreis oder Milchcreme oder Schokoladen-Mousse oder andere Pudding-Sorten ... die portugiesische Küche ist hier sehr vielfältig und lecker! Beim Italiener gibt es natürlich *Tiramisu* und im nepalesischen Palacio de Budha *Bebinca*.

Zu Hause mache ich mir zum Nachtisch fast täglich einen Naturjoghurt mit Kokosraspeln und Leinsamenschrot, etwas Süsstoff, Kürbiskernen und Leinöl. Das schmeckt prima und sättigt endgültig. Die enthaltenen Ballaststoffe sind das Beste für die Verdauung!

### ***Und was ist mit Getränken?***

Unser Hauptgetränk ist Wasser.

Weißwein zum Essen im Grunde nur noch im Restaurant, zwei bis maximal drei Gläser, nie mehr als eine halbe Flasche! Zu Hause trinke ich vielleicht ein Mal pro Woche etwas Wein zum Essen.

Und Ana trinkt noch etwas weniger als ich, im Restaurant nur ein Glas Wein, zu Hause ab und zu ein halbes Glas Wein.

***Und Kaffee?*** Im Restaurant gibt eigentlich „routinemäßig“ einen Bica zum Abschluss, einen Espresso. Ich verkneife mir diesen immer öfter, weil ich ihn ohne Zucker nicht mag, und dann wieder minimiere ich Zucker ... . Also verzichte ich besser gleich auf den Mittagessenkaffee.

Eine leckere Sünde zu Mittag (alle zwei Wochen mal) ist ein *Tosta Mista XL* mit Oregano vom Café na Drogaria. Dazu macht Ana einen großen Salat – perfekte (wenn auch nicht soo gesunde) Kombination!

**Mein typischer Salat zu Hause**, viel grüne Blätter, dazu angeröstete Kürbiskerne, Birnenscheiben, Olivenöl und 1 EL Leinöl:



**Ein typischer Teller zu Mittagessen zu Hause** mit Brustfleisch vom Bio-Hähnchen und gekochten und dann in der Pfanne in Kokosöl angebratenen Kartoffeln, als „Sauce“ Bio-Quark:

