

Andreas Berg | Prof. Dr. Michael Hamm

# DIE ERNÄHRUNGS AMPEL

Abnehmen ohne Diät  
durch die richtige Auswahl  
von Lebensmitteln



© 2019 des Titels »Die Ernährungsampel« von Andreas Berg, Michael Hamm  
(ISBN 978-3-7423-1202-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort:**

Die Ernährungsampel – über Jahre erprobt und bewährt . . . . .	6
---	---

## **1. Kurzübersicht:**

Was kann die Ernährungsampel? . . . . .	10
---	----

## **2. Vor der ersten Anwendung:**

Ihre Bestandsaufnahme . . . . .	13
---------------------------------	----

## **3. Die Ernährungsampel:**

Ihre Austauschabelle für den Ernährungsalltag . . .	19
---	----

Gemüse, Salat, Pilze, Obst . . . . .	21
--------------------------------------	----

Gemüse . . . . .	22
------------------	----

Salat/Sprossen . . . . .	23
--------------------------	----

Pilze . . . . .	23
-----------------	----

Obst . . . . .	24
----------------	----

Trockenobst . . . . .	25
-----------------------	----

Brot, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln. .	26
---	----

Brot/Brötchen . . . . .	27
-------------------------	----

Getreide/Mehl/Pseudogetreide . . . . .	28
--	----

Müsli/Cerealien . . . . .	29
---------------------------	----

Hülsenfrüchte/Soja . . . . .	30
------------------------------	----

Kartoffeln/Reis . . . . .	30
---------------------------	----

Nudeln/Teig . . . . .	31
-----------------------	----

Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurstwaren, Ei . . . . .	32
Schweinefleisch . . . . .	33
Rindfleisch . . . . .	33
Kalbfleisch . . . . .	34
Lammfleisch. . . . .	35
Wild . . . . .	35
Geflügel . . . . .	36
Wurst, Schinken, Aufschnitt, Wurstwaren . . . . .	36
Fisch. . . . .	38
Fischwaren. . . . .	40
Meeresfrüchte . . . . .	41
Eier . . . . .	41
Milch, Milchprodukte (Käse, Joghurt/Quark) . . . . .	42
Milch/Sahne. . . . .	43
Joghurt/Quark . . . . .	43
Käse . . . . .	44
Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse/Samen, Ölfrüchte . . . . .	47
Pflanzenöl . . . . .	48
Streichfett . . . . .	48
Nüsse/Samen . . . . .	49
Ölfrüchte . . . . .	49
Fertiggerichte und Außerhausessen. . . . .	51
Salate/Dressings . . . . .	52
Eintöpfe/Suppen. . . . .	53
Pizza/Pasta, Pastasößen . . . . .	55
Fleischgerichte . . . . .	56
Geflügelgerichte . . . . .	58
Fischgerichte. . . . .	58
Vegetarische Gerichte. . . . .	59
Mehlspeisen . . . . .	60
Fast Food. . . . .	61
Sandwiches/Baguettes . . . . .	62
Beilagen . . . . .	62

Soßen . . . . .	64
Dips . . . . .	65
Brotaufstriche . . . . .	66
Zucker und Süßes. . . . .	67
Süßwaren/Schokolade/Zucker . . . . .	68
Backwaren/Gebäck. . . . .	69
Kuchen/Torten . . . . .	70
Desserts/Eis . . . . .	70
Knabberartikel . . . . .	72
Getränke . . . . .	73
Energiefreie Getränke . . . . .	74
Energiehaltige Getränke . . . . .	74
Alkoholische Getränke . . . . .	77
<b>4. Der Gebrauch:</b>	
So setzen Sie die Ernährungsampel richtig ein. . . . .	79
<b>5. Das 3-Schritte-Coaching:</b>	
Ihr individuelles Ampel-Abnehmprogramm . . . . .	85
<b>6. Hintergründe:</b>	
Die wissenschaftliche Basis der Ernährungsampel . . . . .	104
<b>7. FAQ:</b>	
Hilfreiche Antworten auf häufig gestellte Fragen . . . . .	115
<b>8. Literatur . . . . .</b>	<b>126</b>