



## Wie gut eignet sich Reis zum Abnehmen?

## Wie gut eignet sich Reis zum Abnehmen?

Wer kennt es nicht? Die Suche nach einer passenden Diät ist verlockend, und die Vielfalt der möglichen Angebote riesig. Es gibt die ewig empfohlene Brokkoli-Zwiebel-Diät, die traditionelle FDH ("Friss-die-Hälfte") Methode und bestimmt ein Dutzend Empfehlungen renommierter Fitness-Gurus, möglichst "Paläo", "Low-Carb" oder „Rohkost“ zu essen. Die Erfahrung im Alltag hierbei zeigt häufig, dass eine gute Diät vor allem eins sein muss: Einfach.

## Reis – das beliebteste Getreide der Welt. Aber eignet sich auch für eine Diät?

Während der Westen lange Zeit vor allem Weizen als Grundnahrungsmittel nutzte, ist im gesamten asiatischen Raum Reis das Grundnahrungsmittel Nummer Eins. In Indien werden zum Beispiel ca. 2 kg Reis pro Person und Woche verzehrt. Aber eignet es sich auch bei uns als Bestandteil einer gesundheitsbewussten Schlankheitskur?

## Reis – Powerkorn mit positiven Nebenwirkungen

Zunächst einmal ist Reis vor allem eins: Ein Getreide, und damit, genau wie Weizen, Brot, Kartoffeln, Müsli etc., Lieferant von Kohlenhydraten. Im Falle von Reis sind diese in der Reisstärke enthalten. Viele diätbewusste Menschen schrecken schnell vor Kohlenhydraten zurück: Sie bestehen aus Zuckern, die schnell ‚ansetzen‘ und den Kalorienpiegel in die Höhe treiben. Die gute Nachricht: Im Vergleich zu anderen Kohlenhydratlieferanten enthält Reis bei entsprechender Zubereitung ein Drittel weniger Energie und ist doch ausreichend sättigend. Zudem muss Reis länger gekaut werden, wodurch das Sättigungsgefühl schneller eintritt und weniger Nahrung zu sich genommen werden muss.

## Reis ist reich an wertvollen Mineralien und Proteinen

Reis hat zudem sehr viele positive Nebeneffekte: Er enthält abgesehen von vielen wertvollen **Proteinen** und **Mineralstoffen** auch **Kalium**, welches den Körper entwässert und so zusätzlich beim Abnehmen unterstützt. Gleichzeitig ist er **fettarm** und nährstoffreich: Bei den enthaltenen Kohlenhydraten handelt es sich um sogenannte **komplexe Kohlenhydrate**, welche den Blutzuckerspiegel Schritt für Schritt und über einen längeren Zeitraum kontinuierlich ansteigen lassen. Die erwünschte Konsequenz: Man wird schonend und vor allem langanhaltend satt. Und weil die Reisstärke nahezu komplett vom Körper verdaut werden kann, liegt Reis – auch nach einer längeren Mittagsmahlzeit – nie schwer im Magen.

## Reis – der perfekte Partner für eine Diät

Will man mit Reis abnehmen, greift man am besten zu Basmati- oder Jasminreis, welche am wenigstens Fett besitzen und gleichzeitig wunderbar kombinierbar sind. Dies ist wohl einer der größten Vorzüge des kleinen Getreides: Es ist mit jeder erdenklichen Zutat der eigenen Lieblingsküche kombinierbar, und so wird Abnehmen zur Delikatesse: Ob fettarmes Sushi mit frischem Gemüse und Lachs, Thai-Curries mit Putenfleisch und duftendem Jasminreis oder Milchreis mit frischen Früchten und Zimt: Mit Reis wird die disziplinierte Diätküche zum täglichen Geschmacksvergnügen – und der Erfolg wird eintreten! Versprochen!

## Die richtige Menge macht es aus!

Kalorienzählen hin und her – so ganz wird man als diätbewusster Mensch nie auf eine ungefähre Maßangabe  
**Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von [www.rii-jii.de](http://www.rii-jii.de). Viel Spaß beim Kochen!**

# – Rii Jii –

verzichten können. Wird der Reis als Beilage verzehrt, wird ca. **60 bis 80g** ungekochter Reis berechnet. Als Hauptmahlzeit geplant wird ca. 120g ungekochter Reis pro Person einkalkuliert. Hierbei ist zu beachten, dass sich die Kalorienangaben von Reis immer auf ungekochten Reis beziehen: 100g ungekochter Reis (z.B. [Bio Basmati](#)) hat ca. 350kcal. Während sich das Gewicht des Reises beim Kochen verdoppelt bis verdreifacht, bleibt die Menge der Kalorien konstant. 100 g gekochter Reis enthalten also nur noch ca 120kcal. Tip: Das Geheimnis jeder gesunden und kalorienbewussten Ernährung ist am Ende des Tages wohl tatsächlich: Vielfalt, Leichtigkeit und Genuss beim Essen. Kombiniert mit reichlich frischem Gemüse, magerem Fleisch und Fisch und zudem schonend zubereitet wird Reis zum perfekten – und schnell zubereiteten – **Begleiter für jede Diät!**

Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von [www.rii-jii.de](http://www.rii-jii.de). Viel Spaß beim Kochen!