

Energiedichte

oder auch **Volumetrics-Wert** ist der neueste Trend beim Abnehmen. Hier soll man nicht weniger, sondern anders essen und dabei Vorlieben berücksichtigen. Die Energiedichte ergibt sich aus den Kilokalorien pro Gramm Lebensmittel. Als Faustregel gilt: Volumetrics-Schlankmacher enthalten selten mehr als 1,25 Kilokalorien pro Gramm. Ein Beispiel: Eine dicke Scheibe Vollkornbrot (40 Gramm) mit 35 Gramm Salami belegt, ergibt eine Essensmenge von 75 Gramm und liefert 210 Kilokalorien mit einer Energiedichte von 2,8 kcal/Gramm. Eine etwas dünnere Brotscheibe (25 Gramm) dafür üppiger mit Schinken (50 Gramm) belegt, ergibt ebenfalls eine Menge von 75 Gramm bei nur 110 Kilokalorien und einer Energiedichte von 1,5 kcal/Gramm.