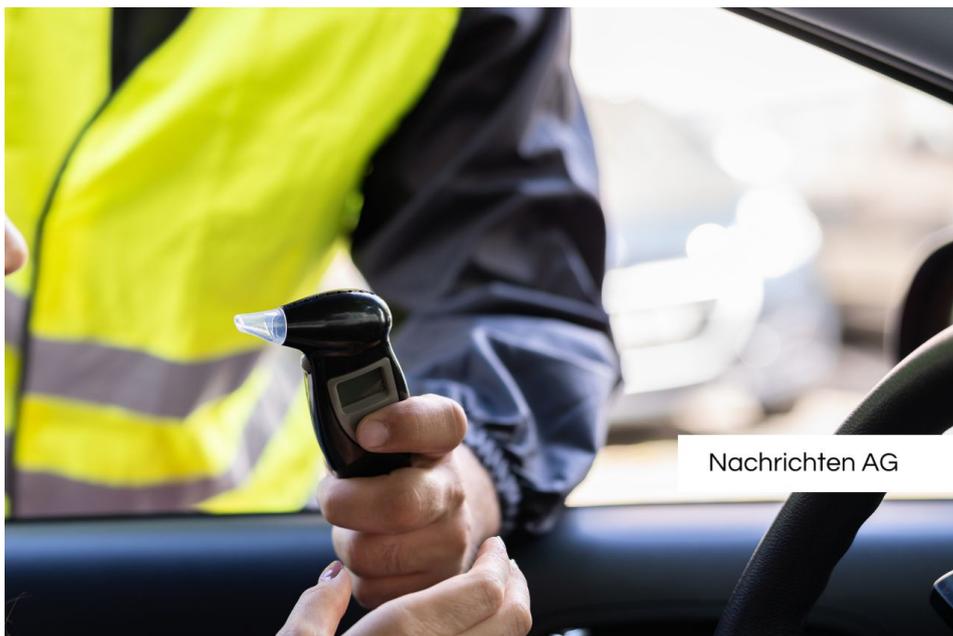


Skiurlaub: So verhindern Sie die Kalorienfalle auf der Hütte!

Entdecken Sie die beliebtesten Hütten-Snacks im Skiurlaub: Kalorienfallen vermeiden und gesund genießen auf der Piste!



Österreich - Der Skiurlaub zieht viele Österreicher in die Berge, um dem Alltag zu entfliehen und sich auf den Pisten auszutoben. Doch nach einem langen Skitag lauert in den Hütten die gefürchtete Kalorienfalle! Nach einem anstrengenden Tag auf der Piste, den man mit Wintersportarten wie Skifahren oder Langlaufen verbringt, gönnt man sich oft reichhaltige, deftige Hüttengerichte, die den Kalorienverbrauch schnell übersteigen. Laut **oe24** ist es keine Seltenheit, dass man am Ende des Urlaubs mit einigen Kilos mehr zurückkehrt. Während man pro Stunde Ski fahren bis zu 450 Kalorien verbrennt, summieren sich beim Einkehren zwischen den Abfahrten die Kalorien mit Leichtigkeit. So benötigt man für ein Germknödel mit Vanillesauce und ein Bier bereits über 90 Minuten körperliche

Betätigung, um das Mittagessen zu kompensieren.

Die hohe Kalorienbilanz

Die verlockenden Hüttensnacks haben teils alarmierende Kalorienwerte. Ein Teller Käsespätzle zum Beispiel hat etwa 624 kcal, während ein Wiener Schnitzel mit Pommes auf stolze 824 kcal kommen kann. Getränke wie Glühwein (214 kcal) und Schwarze Biere (200 kcal) tragen weiter zur Kalorienbilanz bei, die schnell explodieren kann, wenn man nicht aufpasst. Wie **beat yesterday** berichtet, sind auch gesunde Optionen möglich, wie etwa ein großer Salat mit Putenbrust oder eine Backkartoffel mit Kräuterquark, um den Tag ausgewogen zu gestalten.

Ein cleverer Start in den Tag mit einem gesunden Frühstück kann helfen, das Gewicht zu halten oder sogar zu reduzieren. Proteinreiche Optionen, wie Eier, Haferflocken oder ein Vollkornbrot mit Avocado sind ideal. Doch Obacht beim Après-Ski: Alkohol liefert leere Kalorien, die die Fettverbrennung hemmen und die Regeneration verletzen. Mit einer klugen Auswahl an Gerichten und Getränken kann man die Kilos im Skiurlaub jedoch im Zaum halten und gleichzeitig den Genuss nicht missen!

Details	
Ort	Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• de.beatyesterday.org

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at