

Hähnchenbrust damit nimmst du ab!



Die Geflügel-Familie

zu ihr gehören: Huhn, Pute, Ente und Gans
der Truthahn gehört übrigens zur Pute



Woraus besteht Hähnchen?



Nährwerte in Hähnchenbrust

Hähnchenbrust ohne Haut
enthält praktisch kein Fett

bis zu 25 g Eiweiß pro 100 g

| Sorte | Kalorien * | Kohlenhydrate (in g) | Eiweiß (in g) | Fett (in g) |
|--------------------------|------------|----------------------|---------------|-------------|
| Hähnchenbrust, ohne Haut | 98,3 | 0 | 23 | 0,7 |
| Hähnchenbrust, mit Haut | 264 | 0 | 25 | 14 |
| Hähnchenkeule, ohne Haut | 114,6 | 0 | 20,1 | 3,8 |
| Hähnchenkeule, mit Haut | 225,5 | 0 | 26 | 13,5 |
| Putenbrust, ohne Haut | 110 | 0 | 22 | 2 |
| Entenbrust, ohne Haut | 116,7 | 0 | 19,5 | 4,3 |
| Entenbrust, mit Haut | 225 | 0 | 18 | 17 |
| Gänsebrust, ohne Haut | 134 | 0 | 24 | 4 |
| Gänsebrust, mit Haut | 341,8 | 0 | 15,7 | 31 |

* pro 100 g (gilt auch für Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett)



Hähnchenbrust alleine
besitzt tolle Abnehm-Werte



durch die Zubereitung mit Soßen
und Beilagen wird oft eine
Kalorienbombe daraus

So macht Hähnchenbrust dick

der Mythos „Fleisch macht dick“ ist Quatsch



Fleisch alleine macht nie dick,
es sind meist diese 3 Fallen:



Kalorien-Falle Nr.1: in der Haut eines Hähnchens stecken mehr (!)
Kalorien als im Fleisch selbst. Lass die Haut
deshalb unbedingt weg!

Kalorien-Falle Nr.2: mächtige Soßen machen das Hähnchen-Gericht
zur Kalorienbombe. Sei hier wachsam!

Kalorien-Falle Nr.3: Oft gibt es Kalorienbomben als Beilage wie
Pommes mit Ketchup. Bitte nichts aus der
Fritteuse!



Kalorien in einem 1/2 Hähnchen

Problem: jedes Hähnchen hat ein
anderes Gewicht

wiegt meist zwischen 300 und
350 Gramm



ohne Haut und Knochen bleiben etwa
150 bis 200 Gramm reines Fleisch übrig

mit rund 175 Kalorien liegst du
ziemlich richtig

Darum macht Hähnchenbrust schlank

hochwertiges Eiweiß
in Hähnchenbrust

Biologische Wertigkeit von 70

20 Gramm Eiweiß pro 100
Gramm...rekordverdächtig



kaum Fett: meist 1 bis 2 Gramm

Voraussetzung: du beachtest die
Kalorien-Fallen Nr.2 und 3

