



Reha-Zentrum
Bad Tatzmannsdorf

Seminar Adipositas

Rezepte und Unterlagen

Stand: Jänner 2025

www.rz-badtatzmannsdorf.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Jänner 2025, 1. Auflage

Inhalt: Team der Diätologie Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf

Titelbild: © www.istock.com/DragonImages

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

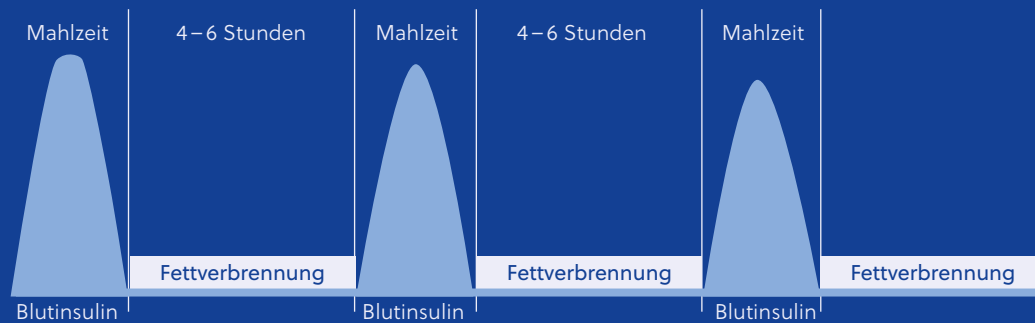
Inhaltsverzeichnis

Mahlzeitenverteilung	2
Rezepte	3
Topfenaufstrich – Variationen.....	3
Aromatisiertes Wasser.....	6
Kalorientabellen	7
Speisen beim Heurigen.....	7
Getränke beim Heurigen	10
Süßes Buffet	10
Süßes und Salziges	11

Mahlzeitenverteilung

Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen, empfehlen wir 3 Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen. Dadurch kann eine optimale Fettverbrennung erreicht werden.

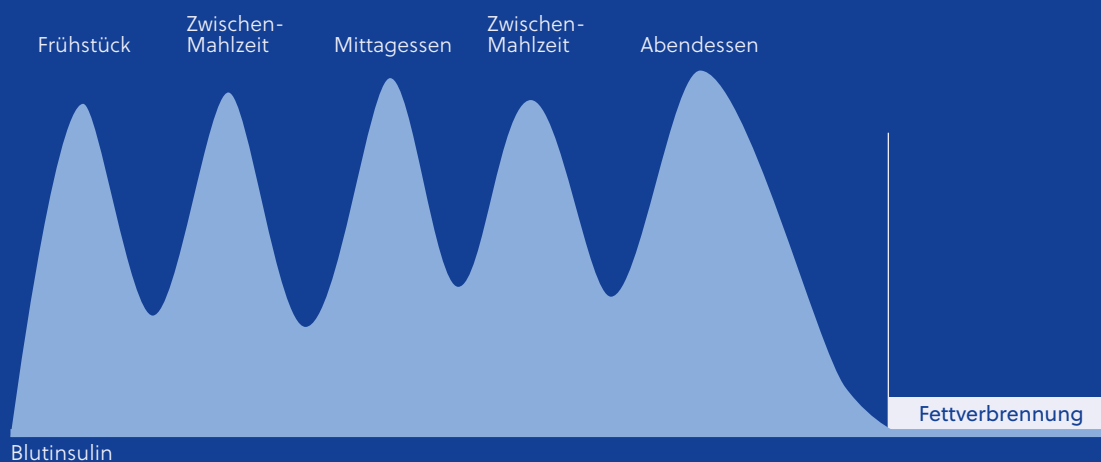
Die Nüchternphasen zwischen den Hauptmahlzeiten ermöglichen es, auch während des Tages Fettreserven abzubauen.



Durch Zwischenmahlzeiten oder zuckerhaltige Getränke zwischen den Hauptmahlzeiten kommt es zu einem Blutzuckeranstieg und eine damit verbundene Insulinausschüttung. Dadurch wird die Fettverbrennung gehemmt.

Versuchen Sie daher auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten! Essen Sie auch Obst oder Joghurt am besten zu den Hauptmahlzeiten (z. B. als Dessert).

Energiefreie Getränke, Kaffee ohne Zucker sowie Gemüse beeinflussen den Blutzucker kaum und können auch zwischendurch konsumiert werden.



Rezepte

Topfenaufstrich – Variationen

Waldorf- Topfenaufstrich

- » 250g Magertopfen
- » 3 EL Milch oder Joghurt (fettarm)
- » 1 kleine Karotte
- » 1 kleiner Apfel
- » 1 kleines Stück Sellerie
- » 1 kleines Stück Zwiebel
- » 1 EL Schnittlauch
- » 1 TL Zitronensaft
- » Kräutersalz

Fitnessaufstrich

- » 250g Magertopfen
- » 3 EL Milch oder Joghurt (fettarm)
- » 2 Stk. Radieschen
- » 1 Stk. Paprika rot
- » 2 Stk. Essiggurkerl
- » 1 kleines Stück Zwiebel
- » 1 EL Schnittlauch
- » 1 TL Zitronensaft
- » Kräutersalz

Schafkäseaufstrich

- » 100g Schafkäse
- » 100g Joghurt fettarm
- » 1 EL Kapern
- » 1 TL Paprikapulver
- » ½ TL Kümmel gemahlen
- » 1 TL Senf
- » 1 kleines Stück Zwiebel
- » 2 Stk. Radieschen
- » Salz, Pfeffer, Kräuter

Pikanter Topfenaufstrich

- » 250g Magertopfen
- » 3 EL Milch oder Joghurt (fettarm)
- » 50g Schinken
- » 2 Stk. Essiggurkerl
- » ½ Stk. Paprika rot
- » 1 Ei, hartgekocht
- » 1 kleines Stk. Zwiebel
- » Schnittlauch, Petersilie, Salz, Pfeffer
- » 1 TL Senf
- » Paprikapulver



© istockphoto.com / Rocky89

Bärlauchaufstrich

- » 250 g Magertopfen
- » 3 EL Milch oder Joghurt (fettarm)
- » 1 kleines Stk. Zwiebel
- » Kräutersalz
- » 1 Handvoll Bärlauch

Käseaufstrich

- » 250 g Magertopfen
- » 3 EL Milch oder Joghurt (fettarm)
- » 1 kleines Stk. Zwiebel
- » 50 g Magerkäse
- » 1 kleiner Paprika grün
- » Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

Karotten- Apfel- Aufstrich

- » 250 g Magertopfen
- » 3 EL Milch oder Joghurt (fettarm)
- » 2 Karotten
- » 1 kleiner Apfel
- » Kräutersalz, Pfeffer, Kräuter

Räucherschinken- Aufstrich

- » 250 g Magertopfen
- » 3 EL Milch oder Joghurt (fettarm)
- » 150 g Räucherschinken oder geräucherte Putenbrust
- » 1 EL Kren (frisch gerieben oder aus dem Glas)
- » 1 TL Senf
- » 1 EL Petersilie
- » Salz, Pfeffer, Majoran

Zubereitung

Zubereitung für alle Topfenaufstrich- Variationen:

1. Topfen mit Milch oder Joghurt cremig rühren.
2. Restliche Zutaten fein reiben bzw. schneiden.
3. Alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken.

Notizen

Datum



Aromatisiertes Wasser

Die angegebenen Mengen sind ausreichend, um ca. 2 Liter Wasser zu aromatisieren.

Himbeere-Zitronen-Limetten-Minz-Wasser

- » 1 Zitrone in Scheiben
- » 1 Limette in Scheiben
- » 100 g gefrorene Himbeeren
- » ca. 10 Blätter Minze
- » ein paar Tropfen Süßstoff

Zitronen-Gurken-Minz-Wasser

- » 1 Zitrone in Scheiben
- » ¼ Gurke in Scheiben
- » ca. 10 Blätter Minze

Wassermelonen-Rosmarin-Wasser

- » 250 g Wassermelone gewürfelt
- » 2 große Rosmarinzweige

Apfel-Zimt-Wasser

- » 1 Apfel in Scheiben
- » 1 Zimtstange
- » Ingwer (ein ca. 2 cm langes Stück – je nach Geschmack)
- » ca. 5 Stk. Nelken

Mango-Ingwer-Wasser

- » Ingwer (ein ca. 3 cm langes Stück – je nach Geschmack)
- » 100 g gefrorene Mango in Würfeln
- » ca. 10 Blätter Minze

Tipp: Die Minze, die Rosmarinzweige und den Ingwer vorher mit einem Mörser etwas andrücken, damit das Aroma besser austreten kann.

Kalorientabellen

Speisen beim Heurigen

Brettljause

3 Blatt (60 g) Schopfbraten	135 kcal
3 Blatt (60 g) Geselchtes durchzogen	105 kcal
3 Blatt (60 g) Surbraten	90 kcal
2 Blatt (20 g) Hauswurst	60 kcal
30g Selchwürstel	120 kcal
2 Blatt (50 g) Käse (Gouda 45 % F.i.T)	165 kcal
1 EL (40 g) Liptauer	98 kcal
1 EL (40 g) Leberaufstrich	142 kcal
1 EL (40 g) Verhackertes	150 kcal
Garnitur (½ Ei, Gemüse)	60 kcal

Gesamt-Kalorien (ohne Brot) 1125 kcal

» dazu 2 Stück Brot (140 g) + 300 kcal

» dazu 3 Stück Brot (210 g) + 450 kcal

Saures Rindfleisch

150g Rindfleisch gekocht	195 kcal
2 EL Kürbiskernöl (20 g)	180 kcal
Garnitur (Gemüse, Bohnen und Salat)	100 kcal

Gesamt-Kalorien (ohne Brot) 475 kcal

» dazu 2 Stück Brot (140 g) + 300 kcal

» dazu 3 Stück Brot (210 g) + 450 kcal

Schmalzbrot

1 EL Schmalz (40 g)	380 kcal
140g Mischbrot	300 kcal

Gesamt-Kalorien 680 kcal

Belegtes Brot

3 Blatt (60 g) Schinken mager	75 kcal
3 Blatt (60 g) Geselchtes durchzogen	105 kcal
2 Blatt (50 g) Käse (Gouda 45 % F.i.T)	165 kcal
Garnitur (Ei, Gemüse)	40 kcal
140g Mischbrot	300 kcal
Gesamt-Kalorien	685 kcal

Liptauer-Aufstrich-Brot

2 EL Aufstrich (80 g) bestehend aus: 2 EL Topfen, 30g Butter, Gemüse, Gewürze	290 kcal
140g Mischbrot	300 kcal
Gesamt-Kalorien	590 kcal

Ruckwurstbrot

100g Ruckwurst (Selchkarree)	109 kcal
20g Butter	150 kcal
140g Mischbrot	300 kcal
Gesamt-Kalorien	559 kcal

Käsebrot

9 Scheiben (140 g) Käse (Gouda 45 % F.i.T)	460 kcal
20g Butter	150 kcal
140g Mischbrot	300 kcal
Gesamt-Kalorien	910 kcal

Schinkenrollen

4 Blatt (90 g) Schinken mager	113 kcal
2 EL Aufstrich (80 g) bestehend aus: 2 EL Topfen, 30g Butter, Gemüse, Gewürze	290 kcal
30g Weichkäse	70 kcal
100g Grüner Salat und 50g Tomate	19 kcal
½ Ei	40 kcal
1 EL Kürbiskernöl (10 g)	90 kcal
Gesamt-Kalorien (ohne Brot)	622 kcal
+ 2 Stück Mischbrot (140 g)	300 kcal
Gesamt-Kalorien	922 kcal

Hauswurst

140 g Selchwurstel	715 kcal
1 Portion Senf	20 kcal
Gemüse garnitur	20 kcal
Gesamt-Kalorien (ohne Brot)	755 kcal
+ 2 Stück Mischbrot (140 g)	300 kcal
Gesamt-Kalorien	1055 kcal

Gemischte kalte Platte

40 g Pressschinken	50 kcal
40 g Krakauer	70 kcal
20 g Putenbrust	25 kcal
40 g Käse (30 % F.i.T)	100 kcal
1 Vegetarischer Aufstrich	60 kcal
Rohkost als Garnitur	40 kcal
Gesamt-Kalorien (ohne Brot)	345 kcal
+ 2 Stück Mischbrot (140 g)	300 kcal
Gesamt-Kalorien	645 kcal

Geräucherte Forelle

150 g Räucherforelle	180 kcal
20 g Oberskren	70 kcal
1 EL Preiselbeermarmelade (20 g)	40 kcal
Gesamt-Kalorien (ohne Brot)	290 kcal
+ 2 Stück Mischbrot (140 g)	300 kcal
Gesamt-Kalorien	590 kcal

Getränke beim Heurigen

½ l Rotwein oder Weißwein	90 kcal
¼ l Mischung/Spritzer	90 kcal
¼ l Most	110 kcal
¼ l Limonade	105 kcal
¼ l Eistee	70 kcal
¼ l Apfelsaft pur	115 kcal
¼ l Traubensaft pur	170 kcal
2 cl Schnaps	50 kcal
¼ l Mineralwasser oder Leitungswasser	0 kcal

Süßes Buffet

Apfelstrudel aus Strudelteig (ca. 150 g)	~ 280 kcal
Straube (ca. 150 g)	~ 530 kcal
Topfengolatsche aus Plunderteig (ca. 150 g)	~ 500 kcal
Nussschnecke aus Plunderteig (ca. 140 g)	~ 560 kcal
Kardinalschnitte (ca. 150 g)	~ 420 kcal
Sachertorte (ca. 150 g)	~ 500 kcal
Obsttorte aus Biskuitteig (ca. 120 g)	~ 180 kcal
Schwarzwälder Kirschtorte (ca. 150 g)	~ 500 kcal



© istockphoto.com/yacobchuk

Süßes und Salziges

1 Raffaello	10 g	63 kcal
1 Ferrero Rocher	12,5 g	75 kcal
1 Toffifee	8 g	43 kcal
1 Mon Cherie	10,5 g	45 kcal
1 After eight	8 g	35 kcal
1 Praline (Durchschnittswert)	12 g	62 kcal
1 Mozartkugel	17 g	94 kcal
1 Merci (Durchschnittswert)	12,5 g	70 kcal
1 Duplo	18 g	101 kcal
1 Milky way	22 g	100 kcal
1 Mars	51 g	230 kcal
1 Bounty	28,5 g	140 kcal
1 Milka Tender	37 g	160 kcal
1 Pick up, Schokolade	28 g	140 kcal
1 Leibniz Schoko Keks	14 g	70 kcal
1 Balisto Joghurt-Beerenmix	18,5 g	93 kcal
1 Packung Manner Schnitten	75 g	363 kcal
1 Prinzenrolle	24 g	125 kcal
1 Tafel Vollmilchschokolade	100 g	530 kcal
1 Tafel Zartbitterschokolade	100 g	605 kcal
1 große Tafel Schokolade	300 g	1635 kcal
1 Nimm 2 Bonbon	6 g	22 kcal
1 Pkg. Gummibärchen	200 g	686 kcal
25 Stk. Gummibärchen	60 g	206 kcal
1 Pkg. Snips	150 g	749 kcal
1 Pkg. Soletti	250 g	945 kcal
1 Pkg. Chips	175 g	933 kcal
1 Pkg. Popcorn	90 g	370 kcal
1 Dose Erdnüsse	190 g	1077 kcal
1 Scheibe Reiswaffel	7 g	26 kcal

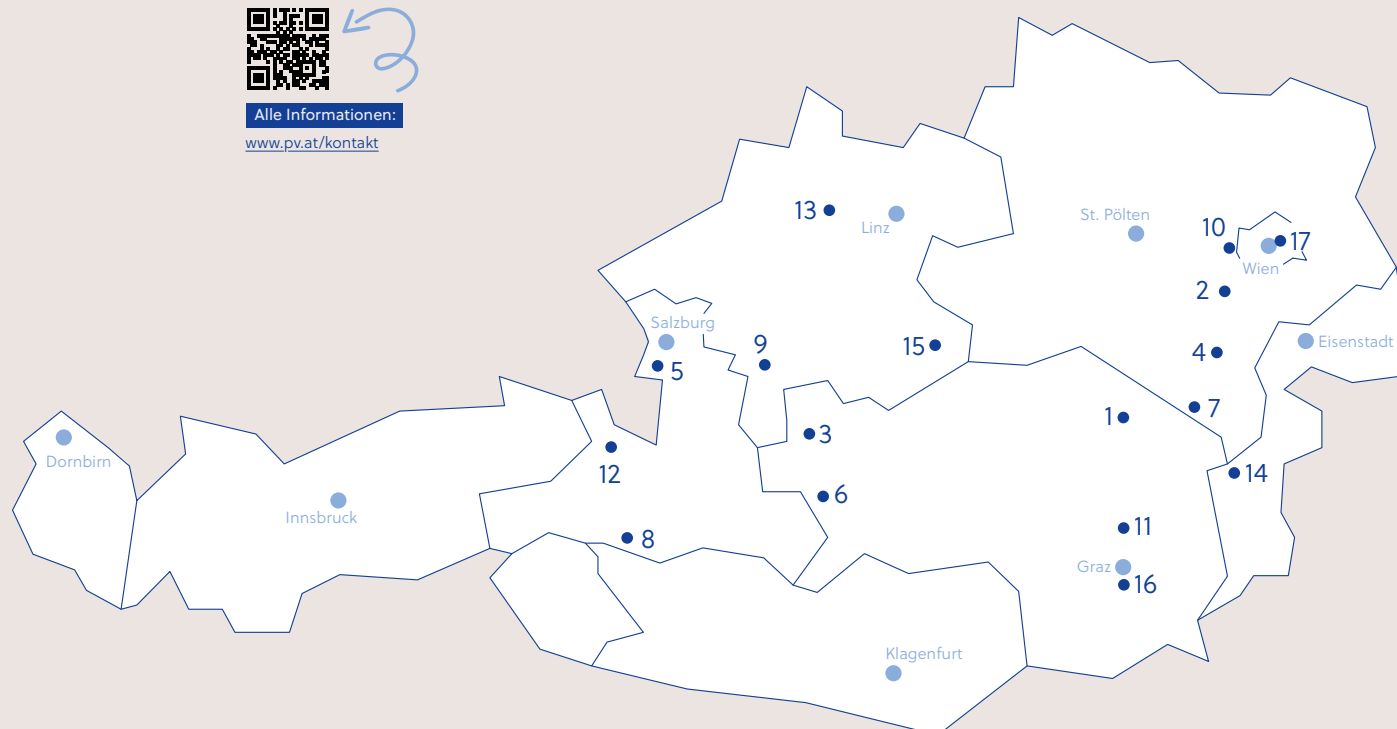
This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

Unsere Reha-Zentren und Landesstellen

Wir sind österreichweit für Sie da. Hier erhalten Sie alle Informationen zu unseren Standorten, Landesstellen und Reha-Zentren sowie die passenden Kontaktmöglichkeiten.



Alle Informationen:
www.pv.at/kontakt



- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. Reha-Zentrum Aflenz | 10. Reha-Zentrum Laab im Walde |
| 2. Reha-Zentrum Alland | 11. Reha-Zentrum St. Radegund |
| 3. Reha-Zentrum Bad Aussee | 12. Reha-Zentrum Saalfelden |
| 4. Reha-Zentrum Felbring | 13. Reha-Zentrum Bad Schallerbach |
| 5. Reha-Zentrum Großgmain | 14. Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf |
| 6. Reha-Zentrum Gröbming | 15. Reha-Zentrum Weyer |
| 7. Reha-Zentrum Hohegg | 16. PV ZAR Graz |
| 8. Reha-Zentrum Bad Hofgastein | 17. PV ZAR Wien |
| 9. Reha-Zentrum Bad Ischl | |

Achtsam abnehmen: Tipps, Rezepte & Kalorien- tabellen für Ihren Alltag

Bewusstes und achtsames Essen ist der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil! Unsere Broschüre bietet Ihnen hilfreiche Informationen zur optimalen Mahlzeitenverteilung, einfache und köstliche Rezepte für Topfenaufstriche, erfrischende Ideen für aromatisiertes Wasser und praktische Kalorientabellen für süße und salzige Snacks. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den beliebten Heurigen Speisen – ein Muss in Bad Tatzmannsdorf und ein Stück österreichische Genusskultur, bewusst und achtsam genossen.