## Darauf sollte man ab 19.00 Uhr verzichten

* Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, zu viel Obst (verlangsamt den nächtlichen Stoffwechsel, reduziert die Fettverbrennung)
* Schinken oder Wurst (natrium- und salzhaltig, blähen auf, verursachen ein hohes Durstgefühl und später den nächtlichen Gang auf die Toilette)
* Alkohol (wirkt sich negativ auf die nächtlichen Regenerationsprozesse aus, verursacht Schlafstörungen um 4 Uhr früh)
* Blattsalate und Rohkost nur bei guter Verdauung (ist sie störungsanfällig, dann darauf verzichten)
* Zucker in allen Darreichungsformen (einerseits schwer verdaulich, bewirkt zudem Schwankungen des Blutzuckerspiegels und kann Heißhungerattacken in der Nacht auslösen)
* Bananen, Weintrauben, Mangos, Datteln (sind reich an Fruktose, die sich grundsätzlich in wertvolle Energie verstoffwechselt; ist jedoch ungünstig am Abend, da kurz vorm Schlafengehen wenig Energie benötigt wird und diese dann in Fettzellen eingelagert wird)
* Zitrusfrüchte (zu hoher Säureanteil)
* Brokkoli (dieser Verzicht fällt am schwersten)
* Hartkäse (schwer verdaulich)
* Kaffee, grüner Tee (enthält Koffein, erschwert das Einschlafen)
* Milch (schwer verdaulich)
* Fruchtsäfte, Limonaden (zu viel Zucker)
* Chips, salzige Snacks (zu viel Kohlehydrate)
* Gummibärchen & Co (zu viel Zucker)
* Wenn es einen aber doch einmal überkommt, dann nie Kekse im Sackerl oder in der Tüte zum Tisch mitnehmen, sondern schon in der Küche zwei oder drei Stück in eine kleine Schüssel legen, drapieren und dann zum Wohnzimmertisch bringen.

## Darauf kann man sich auch abends freuen

* Eine Scheibe Käse, eine Scheibe Putenbrust, ein Ei (vielleicht etwas Paprika drauf)
* Haferflocken mit Wasser, Zimt
* einige Erdbeeren oder Himbeeren
* griechisches Joghurt mit Nüssen und Beeren (alternativ auf Soja- oder Kokosmilchbasis)
* Oliven, Gewürzgurken
* gute Suppen (keine klassische Packerlsuppe)
* Karottensticks, Hummus, Radieschen, Gurken, Paprika
* Popcorn (!): ohne Butter und Zucker zubereitet, vielleicht garniert mit Chilipfeffer und Limettensaft (aber keine Fertigmischungen)
* Salt-and-Vinegar-Zucchini-Chips: Zucchini in dünne Scheiben schneiden (0,5 cm), dann entwässern (mit Salz bestreuen und 45 Minuten ziehen lassen), abtupfen, auf einem Blech mit etwas Öl im Rohr rösten, bis sie knusprig sind, mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.
* Zucchini-Chips italiano: Zubereitung wie oben, aber mit Olivenöl, würzen mit Pfeffer, Knoblauch(-Pulver) und Thymian. Eventuell noch etwas Parmesan drauf.
* Homemade-Kartoffelchips: 100 Gramm Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden (Gemüsehobel), 30 Minuten lang bei 180 Grad ins Backrohr, etwas salzen, ein paar Tropfen Öl drauf. Wichtig: keine Industriechips!
* Knäckebrot (Vollkorn), mit Hüttenkäse und Kräutern
* Nüsse, Mandeln, Kerne (ungesalzen), ansehnlich angerichtet mit zwei, drei Weintrauben (kommt auch dem Spieltrieb der Finger entgegen, ist zudem die perfekte Gehirnnahrung)
* etwas dunkle Schokolade (obwohl zuckerarm, nicht zu viel, da Koffein enthalten ist; passt gut zu Beeren)
* Reiswaffeln (gibt es auch dünn und mit dunkler Schokolade darauf)
* Kräutertee
* Wasser