KOSTENLOSER TELLER-CHECK

Du isst gesund.
Und bist trotzdem *schnell wieder hungrig.*

An deiner Disziplin mangelt es nicht. Meistens fehlt deinem Teller ein Baustein – und es sind nicht die, die du vermutest.

Was auf deinen Teller gehört

Ballaststoffe & Gemüse füllen den Teller – und den Bauch	**Protein** trägt dich durch den Tag
Fett beruhigt – Energie und Hunger	**Geschmack** macht zufrieden – ohne Nachsuchen

+ Kohlenhydrate nach Bedarf · kein Muss, aber möglich

AHA NR. 1

„Ist Protein dabei?“ reicht nicht – die Menge entscheidet

Viele Teller enthalten Protein – zumindest theoretisch. Ein Löffel Hummus, ein paar Bohnen, etwas Tofu. Das Problem: Wir verwechseln oft eine Proteinquelle mit einer Proteinportion.

Als Orientierung darf eine Proteinportion ruhig sichtbar sein: etwa **handtellersgroß und fingerdick**. Das entspricht zum Beispiel 150–200 g Tofu, 250 g Sojaskyr oder einer großzügigen Portion Hülsenfrüchte von mindestens 200 g.

Die meisten Menschen schätzen die Menge, die sie tatsächlich essen, deutlich höher ein. Oft landet nur etwa die Hälfte der gedachten Portion auf dem Teller.

Protein ist keine Zutat. Protein ist eine Portion.

60-Sekunden-Check

Bevor du isst, kurz hinschauen – und ehrlich sein:

- ■ Ist eine klare Proteinquelle dabei – und genug davon? (Nicht ein Löffel. Eine Portion.)
- ■ Ist viel Gemüse oder etwas Ballaststoffreiches dabei?
- ■ Ist etwas Fett dabei – Tahin, Nussmus, Olivenöl, Avocado?
- ■ Fühlt sich das nach einer Mahlzeit an, die mich wirklich trägt?

AHA NR. 2

Die Reihenfolge macht mehr aus, als man denkt

Gleiches Essen, andere Reihenfolge, anderes Ergebnis. Isst du erst Gemüse und Protein – und die Kohlenhydrate danach –, bleibt der Blutzucker ruhiger. Das Hungergefühl kommt langsamer zurück.

Beispiel: Buddha Bowl mit Tofu, Süßkartoffel und Brokkoli

✗ Erst Süßkartoffel → Blutzucker steigt schnell → Hunger kommt früher zurück

✓ **Erst Brokkoli + Tofu, dann Süßkartoffel → ruhigerer Verlauf, länger satt**

Kein Verzicht. Keine neuen Regeln. Nur eine andere Abfolge.

AHA NR. 3 – DAS ÜBERRASCHT DIE MEISTEN

Geschmack macht satt – nicht nur der Magen

Sättigung entsteht nicht nur durch Menge. Ein Teller, der intensiv schmeckt – mit Säure, Crunch, Umami oder Cremigkeit – lässt dich zufriedener aufhören. Ein Teller ohne Finish fühlt sich unfertig an.

Deshalb ist Geschmack kein Bonus – er ist der fünfte Baustein.

Zwei einfache Kombinations-Prinzipien:

→ **Säure** (Zitrone, Essig) + **Crunch** (Nüsse, Kerne, Röstaromen)

→ **Umami** (Miso, Sojasauce, Hefeflocken) + **Cremigkeit** (Tahin, Cashewmus)

Erkennst du dich wieder?

Jedes dieser Signale zeigt dir, dass ein Baustein auf deinem Teller fehlt.

- Du bist schnell wieder hungrig – obwohl du gerade gegessen hast.
- Du bist nicht richtig satt, obwohl der Teller voll war.
- Du suchst direkt nach dem Essen noch etwas – Süßes, Knuspriges, irgendetwas.
- Deine Energie bricht am Nachmittag ein.
- Dein Bauch reagiert – und du weißt nicht genau, warum.

Jedes dieser Signale hat eine Ursache – und meistens ist es ein einziger fehlender Baustein.

Im schoensatt Standard zeige ich dir, welcher es ist – und was du konkret änderst.

Drei Teller-Vorlagen nach dem Prinzip

Kein Rezept, das du abtippen musst – nur ein Aufbau, den du jedes Mal anpasst.

WARM & EINFACH

Gebratener Tofu (ca. 150 g) mit Ofengemüse und einem Löffel Tahin

Optional: Kartoffeln, Zitrone, Rosmarin

P: Tofu B: Gemüse F: Tahin

KALT / TO GO

Linsen (ca. 200 g) mit Gurke, Paprika, Tomaten und Senf-Dressing

Dazu Olivenöl, frische Kräuter

P: Linsen B: Gemüse F: Olivenöl

SÜSS / FRÜHSTÜCK

Sojaskyr (ca. 250 g) mit Beeren, Leinsamen und Nussmus

Optional: Haferflocken, Zimt

P: Sojaskyr B: Beeren F: Nussmus

Was du noch nicht weißt: Wie du das in *jeder* Alltagssituation umsetzt – ohne nachzudenken.

IM STANDARD

30-Sekunden-Matrix

Hunger × Zeit × Bauch – sofort wissen, was du jetzt brauchst.

IM STANDARD

3 typische Fehler-Teller

Welcher Teller dich ausbremst – und wie du ihn in zwei Schritten änderst.

IM STANDARD

4 Saucen-Basen

Geschmack, der Sättigung verlängert – jede Basis in 5 Minuten.

IM STANDARD

Basisvorräte-System

Was immer im Haus sein sollte – für Teller, die sich von selbst ergeben.

29 €

einmalig · sofort als PDF · §19 UStG – keine MwSt.

schoensatt.de/schoensatt-standard

© 2026 schoensatt · Sandra Durmaz · sandra@schoensatt.de