

Der Sattmacher-Spickzettel

Weniger Kalorien essen, ohne hungrig durch den Tag zu laufen.

© 2026 Timo Wagner. Alle Rechte vorbehalten. Diese PDF ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Weitergabe und kommerzielle Nutzung ohne Genehmigung untersagt.



Die bessere Frage

Kein Lebensmittel ist verboten. Die entscheidende Frage ist: **Wie satt macht es dich pro Kalorie?**

✗ „Ich esse weniger und leide.“

Schlechte Sattmacher, zu wenig Volumen – du kämpfst gegen deinen Körper statt mit ihm.

✓ „Ich bin satt und komme trotzdem leichter ins Defizit.“

Bewusste Lebensmittelwahl – du arbeitest mit deinem Körper, nicht gegen ihn.

Der Unterschied liegt nicht in der Disziplin. Er liegt in der **Auswahl**. Wer die richtigen Lebensmittel kennt, muss nicht hungern – er muss nur umdenken.

Die einfache Regel

Sättigen besser ↑

- **Viel Eiweiß** – hält lange satt, schützt Muskeln
- **Ballaststoffe** – quellen auf, füllen den Magen
- **Wasser** – Volumen ohne Kalorien
- **Hohes Volumen** – viel Masse, wenig Energie

Sättigen schlechter ↓

- **Viel Fett** – kalorienreich, wenig Volumen
- **Viel Zucker** – schnelle Energie, kurze Sättigung
- **Wenig Volumen** – klein, aber kalorisch schwer

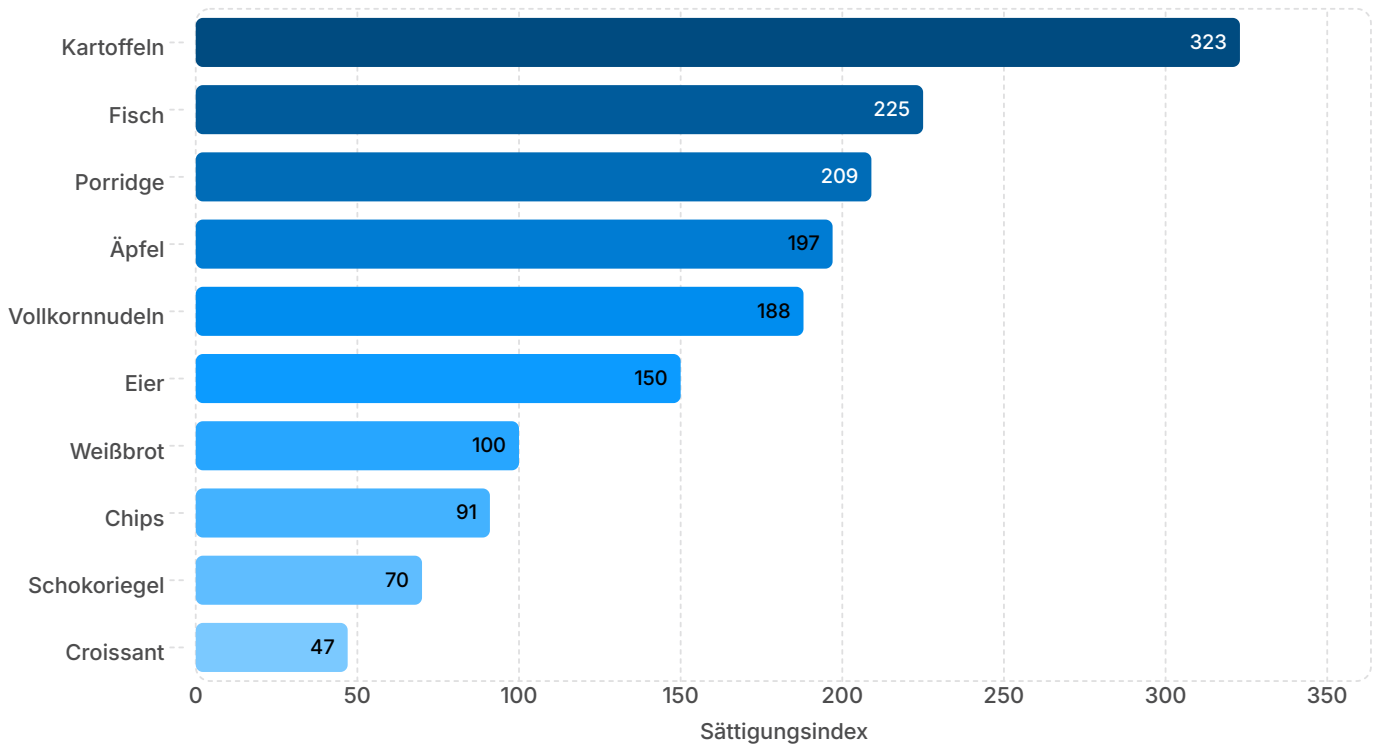
Heißt nicht: verboten. Heißt nur: **bewusst einsetzen**.



Sättigungsindex-Auszug

Weißbrot = 100 (Referenzwert) — je höher der Wert, desto sättigender pro Kalorie.

Lebensmittel



Gute Sattmacher vs. Mit Bedacht



Gute Sattmacher

- Kartoffeln
- Fisch
- Haferflocken
- Orangen & Äpfel
- Vollkornnudeln
- Rindfleisch
- Vollkornbrot
- Popcorn
- Eier
- Linsen



Mit Bedacht genießen

- Käse
- Bananen
- Pommes
- Weißbrot
- Chips
- Erdnüsse
- Schokoriegel
- Croissant

Kartoffeln schlagen Pommes. Gleiche Familie, komplett anderes Sättigungs-Verhalten.

Der Sattmacher-Teller

So baust du eine Mahlzeit, die wirklich satt macht – in vier einfachen Schritten:

1

Eiweiß zuerst

Skyr · Eier · Fisch · Hähnchen · Tofu ·
Magerquark · Hülsenfrüchte

2

Volumen dazu

Gemüse · Obst · Kartoffeln · Suppe · Salat

3

Kohlenhydrate bewusst

Kartoffeln · Haferflocken · Vollkornbrot ·
Vollkornnudeln · Reis

4

Fett bewusst dosieren

Öl · Nüsse · Käse · Dressing – nicht
streichen, nur nicht aus Versehen
reinschütten wie ein Fernsehkoch mit
Sponsoringvertrag.

Mini-Check für deine nächste Mahlzeit

Füll das hier aus – bevor du das nächste Mal kochst oder bestellst:

Meine Eiweißquelle

Mein Volumen

Meine
Kohlenhydrate

Meine Fettquelle

Eine kleine
Kalorienfalle, die
ich bewusst dosiere

- ☐ Wer seinen Teller einmal bewusst plant, isst automatisch besser – ohne Verbote, ohne Zählen.

Wenn du solche Listen kennst, aber es am Dranbleiben im Alltag scheitert...

... dann fehlt dir wahrscheinlich nicht mehr Wissen. Dann brauchst du **Klarheit über dein Muster**.

Wann isst du zu wenig?

Und wann kippst du abends – weil du tagsüber zu streng warst?

Wann wirst du zu streng?

Und wann isst du aus Stress statt aus Hunger?

Genau dafür ist der **14-Tage-Essmuster-Check** da.

Schreib mir auf Instagram das Wort **ESSMUSTER** – und wir finden raus, was bei dir wirklich dahintersteckt.

Nicht mehr Regeln. Nicht mehr Listen. Sondern das eine Muster, das dich immer wieder aus der Bahn wirft und wie du es durchbrichst.

So geht's

1. Instagram öffnen
2. **@coach.timo.wagner** suchen
3. DM schreiben: **Essmuster**