

# AUSWÄRTS ESSEN – RETTUNGSPLAN

## AMERIKANISCH

### Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Salate
- Burger ohne Brot
- Gemüse
- Olivenöl & Balsamico

### Hier solltest du vorsichtig sein:

- Frittierte Speisen
- Weizen-haltiges
- Wraps
- Zucker in Dressings

## ASIATISCH

### Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Curry-Gerichte
- Sommerrollen in Reispapier
- Gegrilltes und gebratenes Gemüse
- Fleisch und Fisch unpaniert
- Salate

### Hier solltest du vorsichtig sein:

- Frittiertes
- Gezuckerte Saucen
- Glutamat
- Zu viel (weißer) Reis

## ITALIENISCH

### Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Salate mit Olivenöl & Balsamico
- Gegrilltes Gemüse
- Fleisch & Fisch

### Hier solltest du vorsichtig sein:

- Brot
- Nudeln
- Pizza

## MEXIKANISCH

### Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Fleisch
- Salsa
- Guacamole
- Salate
- Gemüse

### Hier solltest du vorsichtig sein:

- Frittiertes
- Tortillas
- Zu viel Reis

## TÜRKISCH

### Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Dönerfleisch
- Dönerbox mit Salat

### Hier solltest du vorsichtig sein:

- Dönerbrot
- Teigrollen
- Frittiertes

## INDISCH

### Das kannst du guten Gewissens genießen:

- Gemüse
- Salate
- Fleisch
- Gegrilltes, in Joghurt mariniert (z.B. Tandoori Chicken)

### Hier solltest du vorsichtig sein:

- Brot
- Zu viel Reis
- Zucker in Saucen

## TRICKS FÜR RESTAURANTBESUCHE:



- Schau Dir die Speisekarte des Restaurants schon vorher auf der Website an.
- Gehe niemals völlig hungrig in ein Restaurant.
- Iss bei großem Hunger vorher eine Kleinigkeit, die sättigend wirkt (protein- oder fetthaltiges).
- Verzichte auf den Brotkorb.
- Frag, ob Du eine Schale Oliven oder Gemüsesticks bekommen kannst.
- Trau Dich, nach „maßgeschneiderten“ Gerichten zu fragen, z.B. gegrilltes Gemüse mit Fleisch.
- Viele Restaurants freuen sich, wenn sie Dir Deine Wünsche erfüllen können.

## TRICKS FÜR PARTYS:



- Gehe nicht mit leerem Magen auf die Party. Sonst fällst Du viel einfacher zurück in alte Gewohnheiten.
- Mach Dich beim Gastgeber vorher schlau, wie das Buffet aussehen wird und bereite selbst zwei Gerichte vor, von denen Du Dich notfalls bedienen kannst.
- Falls Du Alkohol trinken möchtest, ist ein Glas trockener Rotwein in Ordnung.

