

So vermeidest Du Kalorienfallen im Restaurant

Deutsche Küche:

Wer kennt ihn nicht, den leckeren Braten mit Klößen oder das Schnitzel und viel Soße? Ernährungstechnisch gesehen leider die reinste Katastrophe. Zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse. Doch auch bei uns gibt es Gerichte die lecker sind und sich nicht gleich auf den Hüften bemerkbar machen

Ideal: Frühlings-, Tomaten- oder Nudelsuppe, Möhren-Apfel-Salat, Rote-Bete-Salat, Sauerkraut, Bohnen, Geflügel- (ohne Haut) und Wildspezialitäten. Low-Fat-Klassiker: gedämpfter Fisch wie Forelle blau oder Zander. Schlanke Beilagen: Gemüse oder gemischter Salat.

Aufpassen: fertige Salate in weißen (Sahne-)Soßen oder Essig-Öl-Marinaden, Vorsicht auch bei Cremesüppchen. Hauptgerichte, die ansetzen: paniertes Schnitzel oder Fischfilet, Backhähnchen, Bratwurst, Leberkäse und Schweinekrustenbraten. Beilagen: Bratkartoffeln, Pommes, Kroketten

Gut zu wissen: Die deutsche Hausmannskost ist leider nichts für Bewegungsmuffel und Büromenschen. Allein ein Hauptgericht liefert im Schnitt die Hälfte unseres Tageskalorienbedarfs. Das deutsche Dickmacker-Trio: zu wenig Gemüse, zu viel tierisches Fett (Fleisch, Wurst) plus „schlechte“ Kohlehydrate ohne Ballaststoffe, z. B. aus verarbeiteten Kartoffeln wie Rösti und Kroketten. Lösung: eine Extraportion Gemüse oder halbe Portionen bestellen Oder: eigenes Menü zusammenstellen und Soße extra servieren lassen.

Getränke:

- Bier: 150 kcal/330 ml • Bier mit Limo: 120 kcal/330 ml • Riesling: 180 kcal/250 ml
- Bier, alkoholfrei: 78 kcal/330 ml • Apfelschorle: 105kcal/300ml • Wasser: 0 Kalorien

Italienisch:

Ideal: Vorspeisen wie klare Suppen, Minestrone, Insalata mista, Tomaten-Basilikum-Salat, Carpaccio oder Melone mit Parmaschinken. Alle Hauptgerichte mit gegrilltem Fleisch, z. B. Saltimbocca, oder Fisch/Meeresfrüchte. Außerdem Pasta all'arrabbiata oder Muscheln. Als Dessert: Sorbet oder Fruchtsalat.

Aufpassen: In Öl eingelegte Antipasti wie Tomaten, Paprika, Zucchini und Auberginen; Bruschetta und Crostini; Pasta mit Käse-Sahne-Soße oder Pesto, Risotto und Pizza „Quattro formaggi“. Dolci-Klassiker wie Tiramisu, Panna cotta und Eis. Für all das gilt: wenn, dann bitte selten!

Gut zu wissen: Stärkehaltige Nudeln – aber auch Gemüse – entpuppen sich in Kombination mit Käse, Sahne oder Fett als wahre Dickmacher. Lieber Pasta mit leichten Tomatensoßen und in kleinen Portionen genießen. Denn ein Zuviel treibt den Insulinspiegel in die Höhe, das hemmt die Fettverbrennung. Ebenso gefährlich für die Figur ist das italienische Brot oder

sind Pizzabrötchen, die mit gedankenlos gefütterten Oliven auch einen klug gewählten Hauptgang zur Kalorienbombe machen. Beispiel: 4 schwarze Oliven haben den gleichen Fettgehalt wie 4 Stück Schokolade (beides je 6,5 g).

Getränke:

- Prosecco: 75 kcal/100 ml
- Pinot Grigio: 173 kcal/250 ml
- Chianti: 195 kcal/250 ml
- Grappa: 50 kcal/2 cl

Japanisch

Wer an Japan denkt, denkt automatisch auch an Sushi! Die leckeren Häppchen schmecken nicht nur lecker, sondern enthalten auch noch kaum Fett. Frittierte Gerichte sollte man jedoch unbedingt meiden.

Ideal: Sashimi oder Sushi, die Kombi aus Algen, Fisch, Reis und Gemüse. Ebenso Miso-Suppe mit Tofu- oder Garneleneinlage. Gekochtes Rindfleisch oder marinierte Ente füllen bei wenig Fett den Magen. Okay zum Dessert sind diverse Gelees, Süßkartoffel-Bällchen, frische Früchte wie Nashi, Clementinen oder Kaki.

Aufpassen: Sehr viel Fett findet sich in sog. Tempura: Gemüse und Fisch werden in Teig gewendet und in Öl ausgebacken. Figurfeinde sind frittierte Geflügelgerichte, die mit Haut auf den Tisch kommen. Tabu als süßer Abschluss: Maronenkuchen, Eis und frittierte Tofubällchen.

Gut zu wissen: Japanische Frauen sind schlank – denn die landesübliche Küche bietet überwiegend leichte Kost. Viel Gemüse, Algen und reichlich Fisch (z. B. Lachs, Garnelen und Thunfisch) liefern Vitamine, Fatburner wie Jod und leicht verdauliches Eiweiß. Gut für die Laune: die lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren. Klassischer japanischer „Digestif“: grüner Tee. Seine speziellen Inhaltsstoffe regen an – den Geist und die Fettverbrennung. Die Wirkung setzt zwar verzögerter ein als bei Kaffee, hält dafür aber erheblich länger an.

Getränke:

- Japanisches Bier: 180 kcal/330 ml
- Reiswein: 60 kcal/50 ml
- Grüner Tee: 0 kcal
- Sojamilch: 105 kcal/200 ml

Griechisch

Zwiespältig ist das griechische Olivenöl, das in fast jedem Gericht vorkommt. Auf der einen Seite ist es sehr gesund. Wer auf die Menge achtet, muss sich auch keine Sorgen um seine Figur machen. Leider verwenden viele Restaurants sehr viel Fett.

Ideal: Salate, mit wenig Öl angemacht, oder Tsatsiki (Knoblauch-Joghurt-Dip mit Würzmix) Auch Suppen sind oft fettarm. Wer Oliven naschen möchte, sollte lieber grüne essen, die haben nur halb so viele Kalorien wie schwarze. Leichte Hauptgerichte: gegrilltes Lamm- oder Schweinefilet, ebenso gegrillter Fisch. Schlankes Dessert: Joghurt mit Honig und Nüssen oder Feigen.

Aufpassen: Vorspeisen wie griechischer Bauernsalat, gefüllte Weinblätter oder Blätterteigta- schen liefern bereits ein Viertel unseres Tagesbedarfs an Kalorien, Brot. Ungünstig: Moussa- ka, Gyros, Bifteki (Hackbällchen) mit Pommes und Krautsalat. Zuckersüße Figur-Fallen: Ho- nigbällchen und Baklava.

Gut zu wissen: Die echte, gesunde griechische Kost mit viel frischem Fisch und Kräutern hat mit dem „Akropolis“ um die Ecke leider oft nicht viel gemein.

Getränke:

- Retsina: 180 kcal/250 ml
- Ouzo: 40 kcal/2 cl
- Mokka (ohne Zucker): 2 kcal/50 ml

Indisch

Da die indische Küche berühmt für leckere Gemüsegerichten ist, hält man sie oft auch für fettarm. Das ist leider ein Trugschluss! Die meisten Soßen werden mit Sahne und Butterfett verfeinert. Wer Kalorien sparen möchte sollte sich an die schmackhaften Tandooris halten.

Ideal: Linsen- oder Auberginen-Dip mit Naan (Hefefladenbrot). Auch gut: eine Raita, der Gurken-Joghurt-Salat. Hauptgerichte, wie die im Ofen gebackenen Tandoori-Gerichte und scharfe Gemüse-Currys mit Hülsenfrüchten. Zum Dessert solltest Du es bei einer Tasse Tee, frischen Früchten wie Granatapfel oder Mango-Lassi belassen.

Aufpassen: Pappadams (Linsenfladen), Pakoras, Samosas (gefüllte Teigtaschen) oder Puri (frittiertes Brot) werden in Fett gebacken. Hühnchen- oder Lamm-Currys enthalten jede Menge Sahne und Kokosmilch. Milch- oder Käsebällchen landen ganz schnell auf den Hüften.

Gut zu wissen: Fett gilt in Indien als Zeichen von Wohlstand und kommt in Form von Sahne (Malai), Butterfett (Ghee) und Kokos an fast jede Soße. Und reichlich Fett in Kombination mit „schlechten“ Kohlehydraten aus Reis oder Weißmehl hat ein enormes Dickmacher- Potenzial. Schlank- Benefit der indischen Küche: die Gewürzvielfalt. In Garam masala (indische Ge- würzmischung) findet sich z. B. ein Mix von Slim-Spices wie Zimt (hemmt den Appetit), Kreuzkümmel und Kardamom (powern den Fettstoffwechsel).

Getränke:

- Zitronenlimonade: 76 kcal/200 ml
- Joghurt-Getränk: 54 kcal/200 ml
- Mango-Lassi: 165 kcal/200 ml
- Chai-Tee: 40 kcal/200 ml

Chinesisch

Einfach lecker schmecken die meisten chinesischen Gerichte, die auf den ersten Blick sehr kalorienarm erscheinen. Viel Reis und knusprige Nudeln können aber ganz schnell zur Kalo- rienfalle werden.

Ideal: chinesische Hühnerbrühe oder Ingwersuppe mit Ente sind leichte Vorspeisen. Unbe- sorgt essen kann man gedämpftes Seafood und Fleisch oder knackig gebratenes Wok- Gemüse mit Tofu. Auch gut: scharfes Rindfleisch mit Sesamsoße oder Zitronengras. Zum Dessert: frische Früchten (nicht aus der Dose).

Aufpassen: Frühlingsröllchen, Erdnuss-Sate, Frittierte Garnelen, Peking-Ente oder Huhn mit Sesamsoße und Schweinefleisch süßsauer sind ebenso Gewichtsfeinde wie chinesische Eiernudeln, erst recht, wenn sie knackig ausgebraten serviert werden. Süße Anschläge auf die Figur: flambierte Bananen mit Honig, gebackene Früchte und Sagopudding.

Gut zu wissen: Wenn knusprig auf der Karte steht, hört sich das gut an, bedeutet aber meistens frittiert und fettig – also Finger weg. Auch die Riesenportion Reis (schlechte Kohlenhydrate) in Kombination mit zahlreichen Soßen wird zur Figur-Falle, da man sich gedankenlos durchfuttert und jede weitere Geschmacksrichtung den Appetit aufs Neue anregt. Schlank-Trick: mit Stäbchen essen. Man isst langsamer und gibt dem Körper so Zeit, ein Sättigungsgefühl zu entwickeln.

Getränke:

Grüner Tee (ohne Zucker): 0 kcal / Chinesisches Bier: 181 kcal/330 ml /
 Reiswein: 60 kcal/50 ml / Pflaumenwein: 65 kcal/2 cl

Spanisch

Eine echt spanische Paella ist zwar ein Hochgenuss, schlägt sich aber leider auch ziemlich schnell auf den Hüften nieder. Wer es kalorienärmer mag, sollte die in Salzkruste gegarten Gerichte probieren.

Ideal: Gazpacho (Gemüsesuppe), Serranoschinken mit Melone oder Muscheln in Weißweinsauce sind leichte Vorspeisen. Gut für die Figur: Hauptgerichte wie im Salzmantel gegarter Fisch bzw. Fleisch, gegrillte Spezialitäten wie Pinchos morunos (Fleischspießchen) oder geschmortes Fleisch. Low- Fat- Sweets sind: Crema catalana, Limonensorbet.

Aufpassen: Datteln mit Speck, Tortillas, Patatas bravas mit Dip oder Garnelen in Knoblauchöl. Diese Tapas enthalten massenhaft Fett. Wie auch frittierte Tintenfischringe mit Knoblauch-Mayonnaise und ölige Paella. Ein dickes „Nachspiel“ bringen Mandelschnitten und Eis.

Getränke:

- Rioja: 195 kcal/250 ml • Sangria: 220 kcal/200 ml • Sherry (medium): 61 kcal/2 cl
- Café con leche: 50 kcal/200 ml

Französisch

Eine der besten Küchen der Welt! Leider sehr kalorienreich, da an Butter, Sahne und Käse nicht gespart wird.

Ideal: Fisch- und Gemüsespezialitäten wie Zwiebelsuppe (ohne Käsehaube), Bouillabaise und gegrillte Jakobsmuscheln. Auch Ratatouille und Artischocken sind durchaus diätgerecht. Bei Fleischgerichten: Rind oder Kaninchen mit klaren Soßen wählen. Gesundes Seafood: Loup de mer, Seezunge und Hummer. Süßer Abschluss: Crème caramel.

Aufpassen: Gebackener Camembert, Käse-Kartoffel-Gratin, Omelette und Quiche sind nicht figurfreundlich. Ebenso wie Soufflés, Lamnbraten, Cassoulets oder Geflügelpasteten. Besser nicht zum Dessert: Mousse au chocolat, Crêpes Suzette oder Tarte Tatin.

Gut zu wissen: Wenn's partout die verführerische Sahnesoße sein soll, dann bitten Sie z. B. um ein Soßenkännchen, mit dem Sie selbst dosieren können. Die Käseplatte nach dem Essen lässt das Kalorienkonto nach oben schnellen. Wenn, dann nur anstelle des Desserts genießen.

Getränke:

- Champagner: 90 kcal/100 ml • Calvados: 62 kcal/2 cl
- Châteauneuf-du-Pape: 165 kcal/200ml • Gewürztraminer: 76 kcal/50 ml

Fastfood

Der schnelle Snack zwischendurch ist zwar sehr praktisch, aber meistens auch sehr fettreich. Wer den Kalorienbomben aus dem Weg gehen möchte, sollte nach Salaten Ausschau halten oder sich mal statt einem Burger ein Fischbrötchen genehmigen.

Ideal: Asia-Imbisse bieten leichte Suppen, knackiges Wok-Gemüse oder Sushi, die trotzdem satt machen. Auch in klassischen Fastfood-Lokalen gibt's fettarme Burger bzw. Wraps. Salate schmecken auch mit der Hälfte des Tüten-Dressings. Mit viel Salat o. k.: Döner. Figurverträglich an der Fischbude auf Wochenmärkten sind Garnelen- oder Heringsbrötchen (wenn möglich mit Roggenbrötchen) ohne Remoulade.

Aufpassen: Massenhaft Fett liefern Calzone oder Salami-Pizza. Oder eine Portion Pommes mit Mayo. Mit einer Currywurst, Bratwurst oder Frikadelle dazu ist der von der DGE empfohlene Tagesbedarf von ca. 80 g Fett bereits gedeckt.

Gut zu wissen: Knautschige Brötchen, Pizza & Co. sättigen nur kurz – schon bald nach der Mahlzeit haben wir wieder Appetit. Grund: Anders als Vollkornprodukte hat Weißmehl „leere“ Kohlehydrate, die schneller ins Blut gelangen – der Blutzucker steigt rasch und fällt ebenso schnell wieder. Ergebnis: Hungerattacken. Wer mittags nicht auf Currywurst verzichten kann, sollte die Pommes weglassen und seinen Stoffwechsel mit Salat pushen.

Getränke:

Schoko-Milchshake: 350 kcal/240 ml / Cola light: 1 kcal/200 ml/ Cola: 122 kcal/200 ml

SCHLANK- TIPP: Wenn Du trotzdem nicht verzichten möchtest... 60 Minuten Dauerlauf vor dem Essen schafft ein Polster von 600kcal!!! Außerdem lagert Dein Körper die zugeführte Energie durch den „Nachbrenneffekt“ nicht so schnell als Fett ein