

Schlanke Extrawurst in Kantine und Restaurant

Wer sein Gericht fix und fertig vorgesetzt bekommt, kann nicht entscheiden, was auf seinem Teller landet. Bleibt beim Auswärtsessen also nichts anderes übrig, als auf die Künste des Kochs zu vertrauen? Nein, auch in Restaurant und Kantine bestehen Möglichkeiten, ein figurkompatibles Menü zu geniessen.

👉 *Dieses beginnt am besten mit einem leichten Entrée. Beispielsweise eine klare Suppe oder ein Salat, der natürlich selber mit Dressing angemacht wird.*

👉 *Die nötigen Zutaten stehen in guten Gaststuben auf jedem Tisch: Olivenöl – davon genügt wenig – und Essig, Salz und Pfeffer. Gourmets fragen beim Kellner nach kaltgepresstem Olivenöl und Pfeffermühle. Nicht vergessen: eine klare Bitte an die Küche um einen Salat ohne Sauce verhindert Missverständnisse.*

👉 *Der kalorienbewusste Gast verlangt zum Hauptgericht eine Extraportion Gemüse, dafür weniger Sauce. Als Eiweisslieferanten bevorzugt er Fisch, Geflügel, mageres Kalb- oder Rindfleisch und als Stärkebeilage Reis oder Linsen, Salzkartoffeln oder Teigwaren.*

👉 *Ein ideales Dessert bilden Früchte mit oder ohne Sorbet. Gelüftet es einen nach etwas Deftigerem, tut's auch eine Portion Nachtisch zu zweit. Viele Gaststätten und Kantinen bieten auch schlanke Komplett-Menüs an – nachfragen schadet nie.*