



# Was esse ich unterwegs?

Auch wer viel unterwegs ist, kann sich gut ernähren. Die folgenden Tipps helfen bei der Auswahl im Restaurant, in der Kantine oder beim Takeaway.



- Für das Frühstück unterwegs nehmen Sie statt des – oft sehr zucker- und fetthaltigen – Birchermüeslis besser ein Jogurt und eine frische Frucht.
- Fragen Sie im Restaurant nach mehr Gemüse. Lassen Sie dafür Kartoffeln, Pommes Frites oder Reis weg.
- Salate oder Suppen sind auch ohne Brot fein.
- Oft reicht auch schon eine Vorspeise für den Lunch. Oder kombinieren Sie zwei Vorspeisen miteinander. Zum Beispiel einen Tomaten-Mozzarella-Salat mit Trockenfleisch.

- Am Takeaway stellen Sie Ihr Menü am besten aus einzelnen Komponenten zusammen. Zum Beispiel aus einem grossen Salat mit frischer Gurke und Gruyère AOC.
- Bei der Auswahl am Buffet sollten Gemüse und Salat die Grundlage bilden und mindestens die Hälfte des Tellers füllen. Dazu kommen mageres Fleisch oder Fisch und ein Milchprodukt wie Käse oder Quark.
- Kochen Sie die doppelte Menge und nehmen Sie am nächsten Tag die Hälfte mit zur Arbeit.

## So treffen Sie eine gute Wahl

- Einen frischen Salat vom Takeaway kombinieren Sie mit einem Stück Poulet und Kräuterquark, den Sie zu Hause vorbereitet haben.
- Hülsenfrüchte, die Sie am Abend gekocht haben, ergänzen Sie mit Jogurt und Gemüsesticks, die Sie einkaufen.
- Fischfilet und Joghurtsauce können Sie in doppelter Menge zubereiten. Eine Portion ist zum Mitnehmen. Und dazu nehmen Sie frisches Gemüse vom Takeaway.
- Gemüsesalat mit Rindfleischstreifen bereiten Sie zu Hause zu und kaufen noch ein Jogurt zum Dessert.
- Kochen Sie eine doppelte Portion Hackfleisch-Gemüse-Auflauf mit Käseraspeln. So haben Sie etwas für den nächsten Tag.
- Grillspiesschen vom Abend kombinieren Sie am nächsten Tag mit Salat und Quarkdip.

## Worauf ich besonders achten werde:

---

---

---

---

---

---

---

---