

# Essen unterwegs

Hier kommen die wichtigsten Tipps:

**Schmackhaften Proviant (und Wasser) noch zu Hause** einpacken.

Der Klassiker für die eilige Mittagspause im Büro sind belegte Brote. Es empfiehlt sich, eine Frischhaltedose als Grundausrüstung dafür, denn das erlaubt einfach mehr Abwechslung beim Befüllen und dadurch mehr Freude beim Essen:

- ✓ Vollkornbrote mit viel Käse-/Schinkenbelag und viel Rohkost / Obst dabei
- ✓ Hartes Ei, Naturjoghurt, Obst, Nüsse
- ✓ die Bratenreste vom Vortag, Spießchen mit Paprika-, Gurkenstückchen, Champignons, Räuchertofu, kleine Frikadellen, Cocktailtomaten, Käsewürfel, Minibonbel,
- ✓ Vorgekochtes in modernem „Henkelmann“ mitnehmen, z.B. aus unserer Rezeptsammlung eiweißreiche Salate, Gemüsegerichte, Aufläufe, Linsensalate, Quiche etc.

**Schnell eingekauft: Bäcker, Supermarkt**

- ✓ Vollkornbrötchen mit Käse oder Aufschnitt möglichst mit Salat- / Gemüseanteilen.
- ✓ Eine gute Alternative ist im Supermarkt ein Fertigsalat mit Eiweißquelle wie Thunfisch, Kidneybohnen, Käse und dann nur wenig Dressing dazu nehmen.
- ✓ Naturjoghurt und frisches Obst
  
- Abzuraten ist von Croissant, Minipizza, Käsestange, Brezel oder süßen Backwaren.

**Döner, Wurstbraterei, Frittenbude, McDonald & Co, Fastfood Restaurant, Sofort-Pizza**

- ✓ Salat mit Schafskäse oder Thunfisch oder unpaniertem Hühnerfleisch
  
- Abzuraten ist von Gyros, Döner, Bratwurst, Currywurst, Pommes, Sofort-Pizza aber die Ausnahme dazu soll dann wirklich genossen werden und danach auf längere Zeit abgehakt sein.

**In der Kantine**

- ✓ Sich an der Salatbar bedienen – aber mit wenig Mais
- ✓ Fleisch- / Fischgericht mit viel Gemüse und wenig Stärkebeilage, notfalls die Hälfte der Stärkebeilage an den Tellerrand schieben und mit dem Teller zurückgeben

**Im Restaurant, am Buffet**

- ✓ Vorab eine klare Suppe oder kleinen Salat mit Essig-Öl-Dressing
- ✓ Fischfilet natur oder gegrilltes Fleisch, viel Gemüse, etwas Kartoffeln, notfalls die Hälfte der Stärkebeilage an den Tellerrand schieben und mit dem Teller zurückgeben.
- ✓ Am Buffet bewusst die drei Komponenten wählen: viel Gemüse/Salat und Eiweiß, wenig Nudel-, Reis-, Kartoffelsalat; als Nachtisch Obst oder Käse