Timo Wagner
ABNEHMEN OHNE KALORIENZÄHLEN

MAHLZEITEN-NOTFALLPLAN · EXTRA

Der Fast-Food-Kompass

Was du bei McDonald's, Burger King, Subway, IKEA, dean&david und am Imbiss bestellen kannst, wenn du satt werden und dein Ziel trotzdem im Blick behalten willst.

Satt werden ist erlaubt.

BEVOR DU BESTELLST

So nutzt du den Kompass

Du musst hier nichts auswendig lernen. Such dir die zwei, drei Läden heraus, an denen du am häufigsten landest, und merk dir pro Laden deine Standard-Bestellung. Dann musst du im Moment selbst nicht mehr überlegen.

Die Regel überall

Eiweiß rauf, Soße und Panade runter, Beilage mit Köpfchen.

Was überall hilft

- **Sonderwünsche an der Kasse:** Am Bestell-Terminal geht nicht alles. Soße weglassen oder Salat statt Pommes klappt oft nur direkt an der Theke.
- **Soße extra und selbst dosieren:** tunken statt übergießen. Der Extra-Becher muss nicht leer werden.
- **Salat statt Pommes** im Menü tauschen, wenn es geht. Sonst die kleine Portion Pommes.
- **Extra Gemüse** auf den Burger oder ins Sandwich, oft für ein paar Cent oder umsonst.
- **Wasser, Zero oder ungesüßter Tee** statt Softdrink oder Shake.
- **Erst mal klein** bestellen. Nachholen ist erlaubt.

Was kalorienärmer wirkt, als es ist

- **Wraps:** Der Teigfladen hat oft mehr Kalorien als ein Brötchen. Bei McDonald's und Subway haben die Wraps laut Nährwerttabelle mehr Kalorien als ein einfacher Burger oder das Sub auf Vollkornbrot.
- **„Lite"-Mayo und Thunfisch:** Auch leichte Mayo bleibt Mayo. Und Thunfisch im Sandwich ist meist Thunfisch mit Mayo.
- **Großer Salat mit viel Dressing:** Das Dressing entscheidet. Balsamico ist leicht, cremige Dressings nicht.

Und wenn es dein Highlight ist?

Dann bestell, worauf du Lust hast, und genieß es. Dieser Kompass ist für die Abende, an denen du einfach satt werden willst und Fast Food die einzige Möglichkeit ist.

BURGER-KETTEN

McDonald's und Burger King

Am besten schneiden hier die einfachen Burger ab. In den Listen steht das Kalorienärmste oben.

McDonald's

KALORIENBEWUSSTE HAUPTGERICHTE

1. Hamburger
2. 6 Chicken McNuggets
3. Chickenburger
4. Cheeseburger
5. Big Chicken Salad oder Big Veggie Salad mit Balsamico-Dressing

Mehr Hunger? Zwei einfache Burger statt einem großen, oder Burger plus Beilagensalat.

BEILAGE, SOSSE, SÜSSES

Beilage: Snack Salad Classic mit Balsamico-Dressing, sehr leicht. Sonst die kleine Portion Pommes.
Soßen: Ketchup, Barbecue oder Senf-Soße sind leichter als Sweet Chili, Honig-Senf-Dressing oder Mayonnaise.
Süßes: Nimm, worauf du Lust hast, in der kleinsten Größe. Beim McSundae die Soße nur, wenn sie dir wichtig ist.

WIRKT KALORIENARM, IST ES ABER NICHT

McWraps (alle Sorten), Fish Filet, McChicken und McVeggie haben deutlich mehr Kalorien als Hamburger und Chickenburger.

DAS MACHT VIEL AUS

Mittlere statt kleiner Pommes, Mayo statt Ketchup und ein Softdrink im Menü machen oft mehr aus als der Burger selbst.

Burger King OHNE OFFIZIELLE NÄHRWERTTABELLE

KALORIENBEWUSSTE HAUPTGERICHTE

1. Hamburger
2. Cheeseburger
3. Whopper Jr. statt Whopper
4. kleine Portion Nuggets

SO SPARST DU KALORIEN

Im Menü an der Kasse nach Salat statt Pommes fragen. Extra Salat und Tomate auf den Burger, Mayo weglassen oder separat. Wasser oder Zero dazu.

SANDWICH UND FISCH

Subway und Nordsee

Bei Subway stellst du dir alles selbst zusammen. Das ist ein Vorteil, wenn du weißt, worauf es ankommt.

Subway 15-CM-SUB

1 · BROT

Vollkornbrot ist die leichteste Sorte, danach Italian. Der Weizenwrap hat mehr Kalorien als jedes dieser Brote.

2 · BELAG

Chicken Fajita, Pulled Chicken, Chicken Teriyaki oder Ham. Veggie Delite ist auch leicht, hat aber wenig Eiweiß.

3 · GEMÜSE

So viel du magst: Salat, Tomate, Gurke, Paprika, Zwiebeln, Jalapeños. Bei Oliven, Guacamole und Röstzwiebeln eher sparsam.

4 · KALORIENARME SOSSEN

Balsamico, Joghurt, Sweet Onion, Honig-Senf oder Ketchup. Oder einfach Salz, Pfeffer und Balsamico.

KALORIENREICHER, LIEBER SELTEN

Garlic & Herb, Chipotle, Caesar und Lite Mayonnaise haben pro Portion deutlich mehr Kalorien. Käse ist ein Extra, kein Muss.

WIRKT KALORIENARM, IST ES ABER NICHT

„Tuna" ist Thunfisch mit Mayo. Wraps und Baked Potatoes haben mehr Kalorien als das Sub auf Vollkornbrot.

SALAT ALS MAHLZEIT?

Der Salat mit Hähnchen ist sehr leicht, macht aber allein kaum satt. Lieber zum kleinen Sub dazu oder mit doppeltem Belag.

Nordsee

GUTE WAHL

gebratener oder gegrillter Fisch (z. B. Lachs oder Seelachs) mit Kartoffeln oder Salat; Fischbrötchen mit Matjes, Bismarck oder Krabben.

SO SPARST DU KALORIEN

Lieber Backfisch? Dann Backfisch. Remoulade extra und selbst dosieren, Kartoffeln oder Salat statt Pommes.

RESTAURANT IM MÖBELHAUS UND SALATBAR

IKEA-Restaurant und dean&david

Hier stellst du dir vieles selbst zusammen. Bei IKEA entscheidet die Beilage, bei dean&david das Dressing.

IKEA-Restaurant und Bistro

KALORIENBEWUSSTE HAUPTGERICHTE

1. Lachsfilet mit Kartoffeln und Gemüse
2. Salat mit Hähnchen oder Lachs, leichtes Dressing
3. Suppe, gern mit Lachs oder Brot dazu
4. Köttbullar, kleine Portion, mit Kartoffelpüree und Gemüse

SO SPARST DU KALORIEN

Kartoffelpüree, Ofenkartoffeln oder Gemüse statt Pommes. Sahnesoße und Preiselbeeren sparsam oder separat. Beim Hot Dog den einfachen statt den doppelten, im Bistro gern die Geflügel- oder Veggie-Variante.

FRÜHSTÜCK

Ein belegtes Brötchen mit Putenbrust oder Ei, Haferbrei oder Joghurt mit Obst. Rührei mit Bacon und Würstchen ist die kalorienreiche Variante.

SÜSSES

Nimm das, worauf du Lust hast, aber nur eins davon, bewusst und im Sitzen. Das Softeis ist die kleinste Portion, die Zimtschnecke ist es auch wert, wenn du sie lieber magst.

dean&david

KALORIENBEWUSSTE WAHL

Salat oder Bowl mit Hähnchen, Garnelen oder Lachs. Gegen kleinen Aufpreis gibt es die doppelte Portion Fleisch, das macht länger satt.

WIRKT KALORIENARM, IST ES ABER NICHT

Im Dressing steckt oft ein großer Teil der Kalorien, bei manchen Sorten mehr als im Hähnchen. Auch vegane Falafel-Varianten sind nicht automatisch die leichtesten.

SO SPARST DU KALORIEN

Dressing extra und nur einen Teil nehmen, oder ein leichteres wählen und danach fragen. Bei Bowls eine Salsa statt Soja-Sesam-Soße. Brot als Beilage nur, wenn du es willst.

GETRÄNKE

Smoothies und Säfte zählen wie eine kleine Mahlzeit. Wasser, Tee oder Kaffee dazu, und das Obst lieber essen.

IMBISS OHNE NÄHRWERTTABELLE

Döner, Pizzeria, Asia und Co.

Am Imbiss gibt es keine Nährwertangaben. Mit diesen Faustregeln liegst du trotzdem meistens richtig.

Döner-Imbiss

GUTE WAHL

Dönerteller oder Dönerbox mit Hähnchen und viel Salat; Hähnchenspieß vom Grill mit Salat und Reis oder Bulgur.

SO SPARST DU KALORIEN

Soße extra, Brot halb oder weglassen, Reis statt Pommes. Pide und Lahmacun mit Salat aufrollen oder teilen.

Pizzeria

GUTE WAHL

Nudeln mit Tomatensoße (z. B. Napoli oder Arrabbiata) und etwas Parmesan. Bei Pizza die Margherita oder mit magerem Belag wie Schinken, Thunfisch oder Gemüse.

SO SPARST DU KALORIEN

Gemischter Salat vorweg, Dressing extra. Danach reicht oft die halbe Pizza, und der Rest ist dein Essen für morgen. Sahnesoßen, Salami und Extra-Käse sind die schweren Varianten.

Asia-Imbiss

GUTE WAHL

gebratenes Gemüse mit Hähnchen, Rind, Garnelen oder Tofu, dazu Reis; klare Suppe vorweg.

SO SPARST DU KALORIEN

Reis pur statt Bratreis, Frittiertes (knusprige Ente, Frühlingsrollen) weglassen, Soße extra.

Wurst- und Grillbude, Bäcker

WURST- UND GRILLBUDE

Putensteak oder Hähnchenbrust vom Grill, wenn es das gibt; sonst Bratwurst im Brötchen. Brötchen oder Salat statt Pommes.

BÄCKER

belegtes Vollkornbrötchen mit Käse, Ei, Schinken oder Hähnchen, dazu ein Joghurt aus dem Kühlregal, wenn es einen gibt.

Stand: November 2026. Grundlage sind die veröffentlichten Nährwerte von McDonald's Deutschland (Website) und Subway Deutschland (Nährwertinformationen November 2026); für Burger King, IKEA und dean&david lag keine offizielle Tabelle vor, dort gelten allgemeine Regeln. Sortimente und Rezepturen ändern sich, im Zweifel im Laden oder in der App nachsehen. Alle Marken sind unabhängig genannt, es besteht keine Werbepartnerschaft.