

LEITFADEN FÜR GRILLABENDE

Wie du beim Grillen gute Entscheidungen triffst
und trotzdem den Sommer genießt.

Einleitung

Grillabende gehören zum Sommer einfach dazu. Und nur weil du abnehmen möchtest oder auf deine Ernährung achtest, bedeutet das nicht, dass du auf alles verzichten musst.

Im Gegenteil: Grillen kann sogar ziemlich abnehmfreundlich sein. Du sparst dir oft unnötiges Bratenfett aus der Pfanne, hast mit Fleisch, Fisch oder Geflügel meist proteinreiche Lebensmittel auf dem Teller und kannst dich richtig satt essen.

Das eigentliche Problem beim Grillen ist selten das Grillgut selbst, sondern eher das Drumherum: Baguette, Kräuterbutter, fettige Dips, Alkohol, Chips und ständiges Snacken nebenbei.

In diesem Leitfaden zeige ich dir, wie du Grillabende genießen kannst, ohne dich sozial abzugrenzen und ohne deinen Fortschritt zu ruinieren.



1. Das Grillgut

Beim Grillen darf das Fleisch ruhig im Mittelpunkt stehen. Denn genau hier liegt oft der größte Vorteil eines Grillabends: Fleisch, Fisch und Geflügel liefern viel Eiweiß, machen lange satt und unterstützen dich dabei, trotz Grillabend Fortschritte zu machen.

Besonders gut geeignet

- Hähnchenbrust
- Putensteaks
- Rindersteak
- mageres Schweinefilet
- Garnelen
- Fisch
- Schaschlikspieße

Eher weniger geeignet

- Bratwurst in jeglicher Form
- Bacon
- Nackensteaks
- fertig mariniertes Grillfleisch
- Grillkäse

Diese Produkte haben meist deutlich mehr Fett und Kalorien. Deshalb sollten sie nicht die Basis deines Grilltellers sein.

2. Die Beilagen

Beim Grillen sind meistens nicht Fleisch oder Fisch das Problem, sondern die Beilagen daneben.

Besonders gut geeignet

- Grillgemüse
- Kartoffeln oder Kartoffelpuffer
- großer Salat ohne Öldressing
- Maiskolben
- Gemüsespieße

Eher weniger geeignet

- Baguette (vor allem mit Kräuterbutter)
- Nudelsalat mit Mayo
- Kartoffelsalat mit Mayo
- Toastbrot

Ein Teller mit Fleisch, Gemüse und Kartoffeln kann völlig abnehmfreundlich sein. Problematisch wird es meist erst durch Brot, Snacks und die Mengen nebenbei.



3. Soßen & Dips

Soßen wirken oft harmlos, können beim Grillen aber schnell zur Kalorienfalle werden. Vor allem dann, wenn nebenbei ständig nachdippt wird.

Besonders gut geeignet

- Senf
- Ketchup ohne Zuckerzusatz
- Salsa
- leichte BBQ-Soßen
- Tzatziki in moderaten Mengen

Eher weniger geeignet

- Kräuterbutter
- Mayonnaise
- Aioli
- Cocktailsoße
- Knoblauchsoßen auf Mayonnaisebasis
- große Mengen fertiger Grillsaucen

Die Soße sollte die Mahlzeit ergänzen und nicht zur Hauptkalorienquelle werden. Oft reichen schon kleine Mengen vollkommen aus.

4. Getränke

Getränke werden beim Grillen oft komplett unterschätzt. Gerade hier kommen schnell viele unnötige Kalorien zusammen, ohne dass man wirklich satt wird.

Besonders gut geeignet

- Wasser
- Tee
- Zerogetränke
- Trockener Weiß- oder Rotwein

Eher weniger geeignet

- Softdrinks
- Säfte oder Eistee
- Bier oder Radler
- Cocktails
- große Mengen Alkohol
- Cola Zero und andere koffeinhaltige Zero-Getränke am Abend

Alkohol liefert nicht nur viele Kalorien, sondern senkt bei vielen Menschen auch die Kontrolle über Hunger und Sättigung. Wenn schon Alkohol, dann eher trockener Wein oder klare Spirituosen mit Zero-Getränken mischen, statt Bier, Cocktails oder süße Mischgetränke zu wählen.

Koffeinhaltige Getränke wie Cola Zero haben zwar keine Kalorien, können am Abend aber den Schlaf negativ beeinflussen.

Beispiel: Klassischer Grillabend

Variante A (klassisch gewählt)

- 2 Bratwürste: ca. 700 kcal
- 1 Nackensteak: ca. 450 kcal
- 2 Scheiben Baguette mit Kräuterbutter: ca. 500 kcal
- Grillkäse: ca. 350 kcal
- Knoblauchsoße: ca. 250 kcal
- 3 Bier: ca. 450 kcal

Gesamt: ca. 2700 kcal

Variante B (bewusst gewählt)

- 2 Hähnchenbrustfilets: ca. 420 kcal
- 2 Schaschlikspieße: ca. 222 kcal
- 4 Kartoffelpuffer: ca. 204 kcal
- Ketchup ohne Zuckerzusatz: ca. 54 kcal
- 2 Gläser trockener Wein: ca. 240 kcal

Gesamt: ca. 1140 kcal

Ersparnis: ca. 1560 kcal



Du möchtest nicht nur beim Grillen, sondern dauerhaft abnehmen?

Der Grillguide hilft dir dabei, beim nächsten Grillabend bessere Entscheidungen zu treffen. Für eine dauerhafte Veränderung brauchst du jedoch eine Strategie, die zu deinem Alltag passt.

In einem kostenlosen Erstgespräch schauen wir uns deine aktuelle Situation an und klären, wie du dein Ziel erreichen kannst.

Erstgespräch sichern

Kostenlos · persönlich · unverbindlich

Ich freue mich darauf dich kennen zu lernen!

