SITUATIONSKARTE · WAS ESSE ICH JETZT?

Restaurant

Essen gehen gehört zum Leben. Ob du etwas anpasst, hängt vor allem davon ab, wie besonders der Anlass ist.

1 Wie hungrig bin ich?

2 Highlight oder Anker?

3 Welche Möglichkeiten gibt es hier?

4 Wie wird ein Teller daraus?

Besonderer Anlass
Date, Geburtstag, das Lieblingsrestaurant nach Monaten. Hier geht es um Genuss. Bestell, worauf du Lust hast, und genieß es.

Regelmäßig auswärts
Mittag mit Kollegen, Geschäftsessen, öfter mal Pizza. Hier lohnen sich ein paar kleine, bewusste Entscheidungen.

So wählst du, wenn du anpassen willst

1 · Eiweiß finden
Fleisch, Fisch, Ei, Tofu oder Hülsenfrüchte. Das macht am längsten satt.

2 · Gemüse oder Salat dazu
Gern als Vorspeise, das Dressing separat.

3 · Beilage wählen
Kartoffeln vor Reis vor Nudeln vor Pommes. Bei gleicher Menge ist das die Reihenfolge von leicht zu schwer.

4 · Soße im Blick
Tomatensoße statt Sahnesoße, Kokos- und Erdnusssoßen eher separat.

Am Tisch

- **Brotkorb:** „Ich darf nicht" fühlt sich nach Verzicht an. „Ich möchte gerade nicht" ist eine Entscheidung. Und wenn du möchtest, nimm dir eine Scheibe und genieß sie.
- **Nachbestellen geht immer.** Bestell erst mal ohne Extras und entscheide nach dem Hauptgericht, ob du noch etwas möchtest.
- **Satt?** Den Rest mitnehmen. So hast du das leckere Essen gleich noch einmal.
- **Am nächsten Tag** zeigt die Waage oft mehr. Salz und Kohlenhydrate binden Wasser, das ist kein Fett. Normal weiter essen, nichts ausgleichen.

Meine Standard-Lösung

Mein Lieblingsrestaurant und meine Wahl, wenn es kein besonderer Anlass ist: