

## Tipps für's linienfreundliche Auswärtsessen

Auswärtsessen ist eine besondere Herausforderung, wenn man sein Gewicht kontrollieren will. Wer jedoch klug plant, kann auch ohne schlechtes Gewissen eine Einladung geniessen.

- Gehen Sie nicht mit leerem Magen zu Ihrer Einladung, denn mit leerem Magen ist es besonders schwierig, Zurückhaltung zu üben.
- Essen Sie am Mittag eine eher fettarme, ausgewogene Mahlzeit (s. Kasten), mit einem hohen Gemüse- und Salatanteil, damit Sie gut gesättigt sind.
- Nippen Sie nur an alkoholischen Getränken, lassen Sie sich für den Durst immer wieder Wasser nachschenken.
- Essen Sie langsam, geniessen Sie die Mahlzeit auswärts – so spüren Sie die Sättigung besser. Zudem wird ein leerer Teller oft schnell vom Gastgeber wieder gefüllt.
- Wenn Sie selbst wählen können, nehmen Sie Salat als Vorspeise und verzichten Sie auf Brot und Butter, währenddem Sie auf Ihr Essen warten.
- Wählen Sie ein leichtes Dessert, wenn Sie eine üppige Hauptspeise bevorzugen (z. B: Sorbet oder Fruchtsalat). Wenn Sie ein üppigeres Dessert möchten, wählen Sie einen leichteren Hauptgang - nach dem Motto „ein Auge zudrücken ist OK, jedoch nicht mit geschlossenen Augen durch das ganze Angebot essen“.
- Und wenn es trotzdem einmal etwas zu viel war, hilft ein ausgiebiger Spaziergang oder eine sportliche Aktivität am Tag danach.
- Planen Sie am nächsten Tag wieder ausgewogene, gemüsereiche Mahlzeiten ein, damit Sie sich satt fühlen, ohne zu viel Energie zuzuführen. Ein Fastentag nach einem üppigen Essen ist nicht sehr empfehlenswert, da zu viel Zurückhaltung oft zu übermässigem Hunger führt.

### Rezept für den „Tag danach“: Gemüsesuppe mit Poulet und Reis (für 1 Person)

1 Karotte, 1 kleiner Lauchstängel, 100 g Stangensellerie, 3 Champignons, 2 EL Reis, 120 g Pouletbrüstli, Ingwerwurzel, Sojasauce, fettfreie Gemüsebouillon.

Die Gemüse und Pilze fein schneiden und mit 1 TL Olivenöl andämpfen, mit ca. 4 dl Gemüsebouillon ablöschen und den Reis einstreuen. Auf kleinem Feuer ca. 20 Min. köcheln lassen. Das Poulet in feine Würfel schneiden, der Suppe beifügen und noch ca. 10 Min. auf kleinem Feuer ziehen lassen. Geriebene Ingwerwurzel beifügen und mit Sojasauce abschmecken.

Von einer ausgewogenen Mahlzeit spricht man, wenn eine Mahlzeit mindestens Salat und/oder Gemüse, eine Stärkebeilage und eine Eiweissbeilage enthält. Zum Beispiel:

- gemischtes Gemüse
- Risotto (= Stärkebeilage)
- Reibkäse oder Quarkdessert (= Eiweissbeilage)