



Nugget

Auswärts Essen

Worum gehts?

Restaurant, Fast Food, Einladung – du musst nicht „perfekt“ essen, nur klar. Mit drei einfachen Regeln bleibst du satt, zufrieden und wach im Kopf: erst **Eiweiß** und **Gemüse**, dann **Beilage steuern**, zum Schluss **bewusst genießen**. Kein Theater, nur angenehmes Essen ohne Reue.

So machst du es:

- **Vor dem Bestellen kurz entscheiden:** „Ich will satt und zufrieden, nicht voll und müde.“
- **Bestellen mit Reihenfolge im Kopf:**
 - Eiweiß auf den Teller** (Fisch, Fleisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte).
 - Gemüse/Salat dazunehmen** (nicht nur Deko, ruhig eine Extraportion).
 - Beilage klein halten** (Kartoffeln, Reis, Brot, Nudeln – etwa eine Faust).
 - Wenn möglich:** Beilage gegen extra Gemüse tauschen – oft kein Problem.
- **Beim Essen ruhig bleiben:**
 - Erst Eiweiß und Gemüse** essen, dann schauen, ob du die Beilage noch willst.
 - Gabel ablegen** nach ein paar Happen, kurz durchatmen, Gespräch führen.
 - Brotkorb: 1–2 Stück auf den Teller, **Rest außer Reichweite**.
- **Fast Food ohne Absturz:**
 - Nimm **Grill/Wrap/Bowl** mit Eiweiß + Salat.
 - Beilage **klein**, **Wasser** statt Limonade.
- **Einladung entspannt lösen:**
 - Kleine erste Portion**, Nachschlag nur von Eiweiß/Gemüse.
 - Höflich sagen, dass du lieber **mehr Salat** statt zweiter Portion Beilage nimmst.
- **Süßes im Griff:**
 - Wenn du Lust hast: **2–3 bewusste Löffel/Happen Dessert**, dann warten und trinken.

Warum es wirkt:

Eiweiß macht satt und hält dich stabil, **Gemüse** füllt den Magen mit wenig Kalorien, die **kleine Beilage** gibt Energie ohne Food-Koma. Die **Reihenfolge** (erst Eiweiß+Gemüse) und **kurze Pausen** bremsen den Autopiloten. **Kleine Größen** stoppen den Kalorien-Durchmarsch. So isst du mit allen mit, fühlst dich gut – und brauchst am nächsten Tag keine „Strafe“.



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Auswärts Essen

Worum gehts?

Außer Haus entspannt essen:

Reihenfolge

satt

gelassen



Restaurant:
Fisch/Tofu mit
Gemüse

- Eiweiß macht satt, Gemüse füllt – die kleine Beilage gibt Energie ohne „Koma“.



Fast Food: Grill-
Wrap/Bowl mit
Salat

- Eiweiß + Salat hält stabil, kleine Beilage und normales Getränk verhindern Kalorienrutsch.



Einladung: kleine
erste Portion

- Kleine Startportion schützt vor „zu voll“, Nachschlag auf Eiweiß/Gemüse hält dich wach.

JETZT: Vor dem Bestellen kurz entscheiden: „Ich will satt und zufrieden.“

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤0 Min·



niedrig ·



überall



Nugget

Auswärts Essen

Worum gehts?

Restaurant, Fast Food, Einladung – du musst nicht „perfekt“ essen, nur klar. Mit drei einfachen Regeln bleibst du satt, zufrieden und wach im Kopf: erst **Eiweiß** und **Gemüse**, dann **Beilage steuern**, zum Schluss **bewusst genießen**. Kein Theater, nur angenehmes Essen ohne Reue.

So machst du es:

- **Vor dem Bestellen kurz entscheiden:** „Ich will satt und zufrieden, nicht voll und müde.“
- **Bestellen mit Reihenfolge im Kopf:**

Eiweiß auf den Teller (Fisch, Fleisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte).

Gemüse/Salat dazunehmen (nicht nur Deko, ruhig eine Extraportion).

Beilage klein halten (Kartoffeln, Reis, Brot, Nudeln – etwa eine Faust).

Wenn möglich: Beilage gegen extra Gemüse tauschen – oft kein Problem.

- **Beim Essen ruhig bleiben:**

Erst Eiweiß und Gemüse essen, dann schauen, ob du die Beilage noch willst.

Gabel ablegen nach ein paar Happen, kurz durchatmen, Gespräch führen.

Brotkorb: 1–2 Stück auf den Teller, **Rest außer Reichweite**.

- **Fast Food ohne Absturz:**

Nimm **Grill/Wrap/Bowl** mit Eiweiß + Salat.

Beilage **klein**, **Wasser** statt Limonade.

- **Einladung entspannt lösen:**

Kleine erste Portion, Nachschlag nur von Eiweiß/Gemüse.

Höflich sagen, dass du lieber **mehr Salat** statt zweiter Portion Beilage nimmst.

- **Süßes im Griff:**

Wenn du Lust hast: **2–3 bewusste Löffel/Happen Dessert**, dann warten und trinken.

Warum es wirkt:

Eiweiß macht satt und hält dich stabil, **Gemüse** füllt den Magen mit wenig Kalorien, die **kleine**

Beilage gibt Energie ohne Food-Koma. Die **Reihenfolge** (erst Eiweiß+Gemüse) und **kurze Pausen** bremsen den Autopiloten. **Kleine Größen** stoppen den Kalorien-Durchmarsch. So isst du mit allen mit, fühlst dich gut – und brauchst am nächsten Tag keine „Strafe“.



JETZT-BOX

Auswärts Essen

Datum: _____

Worum gehts?

Außer Haus entspannt essen:

Reihenfolge

satt

gelassen

☐ **Restaurant:**
Fisch/Tofu mit
Gemüse

- Eiweiß macht satt, Gemüse füllt – die kleine Beilage gibt Energie ohne „Koma“.

☐ **Fast Food:** Grill-
Wrap/Bowl mit
Salat

- Eiweiß + Salat hält stabil, kleine Beilage und normales Getränk verhindern Kalorienrutsch.

☐ **Einladung:** kleine
erste Portion

- Kleine Startportion schützt vor „zu voll“, Nachschlag auf Eiweiß/Gemüse hält dich wach.

JETZT: Vor dem Bestellen kurz entscheiden: „Ich will satt und zufrieden.“

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

≤0 Min · niedrig · überall