Tipps für Kantinenesser

Damit das Betriebsrestaurant nicht zur Fettfalle wird, gibt es ein paar einfache Tricks. So schafft man auch die empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag ganz einfach:

- Das Salatbüfett bietet eine große Auswahl an Blattsalaten und Gemüse. Wenn möglich: Essig, Öl und Kräuter als Dressing selbst mischen. Optimal zum Salatteller: eine Scheibe Vollkornbrot – so bleibt man länger satt.

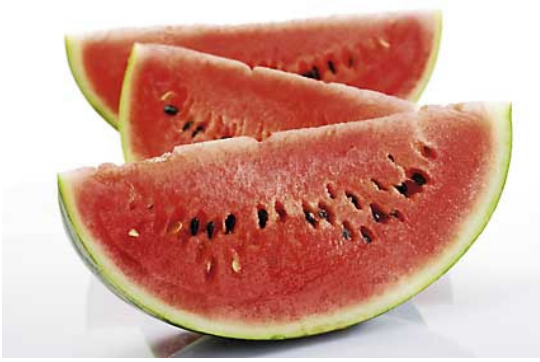
- Kräftig zugreifen lohnt sich auch bei Gemüse pur, Gemüsesuppe, unpaniertem Fleisch und Fisch.

- Verdoppeln Sie bei Gemüsebeilagen einfach die Portion. Aber aufgepasst: Buttergemüse oder Gemüse mit viel Sauce kann auch zur Falle werden.

- Sie können aber nicht auf die Sauce zum Gemüse oder Fleisch verzichten? Dann lassen Sie sich die Sauce extra geben und portionieren Sie selbst.

- Lieber selten genießen sollten Sie Frittiertes und Paniertes. Auch mit Käse überbackene Gerichte sollten Ausnahmen bleiben.

- Zum Nachtisch noch etwas Süßes? Aber klar! Das geht auch mit leckeren Obstdesserts. Obst pur, bunter Obstsalat, Obst mit Joghurt, Früchtequark oder ein frisch gemixter Smoothie sind fruchtige und leichte Alternativen zum Schokodessert.

- Und was darf es zu trinken sein? Obst- oder Gemüsesäfte als Schorle oder pur passen zu jedem Menü. Oder genießen Sie einfach ein frisches Wasser.

- **Unser Tipp:** Kaufen Sie sich als Nachmittagssnack doch einfach ein weiteres Obstdessert oder frisches Obst.