

Ketogen bestellen in Restaurants

Während der Challenge ist es vergleichsweise einfach sich an die ketogenen Spielregeln zu halten, wenn man einen strukturierten Plan vor Augen hat.

Anders sieht es aus, wenn der Alltag zuschlägt, man spontan mit Kollegen, Freunden & Familie in ein Restaurant geschleppt wird oder man einfach mal auswärts essen möchte.

Wir und eure Körper würden sich freuen, wenn ihr weiterhin bei eurer ketogenen Ernährung bleiben würdet. Um euch es so einfach wie möglich zu machen, haben wir euch einen kleinen Wegweiser für das bestellen auswärts geschrieben. Viel Spaß dabei :)

Grundlagen

- 1- Die gute Nachricht: Es ist überall möglich ketogen zu essen :)
2. Die schlechte Nachricht: Es ist am Anfang etwas schwerer als "einmal die #32 bitte" :/
3. Als ungeübter Neu-Ketarier fehlt dir die Routine abschätzen zu können, wie die Makroverteilung pro Gericht ist, daher gilt erstmal grob:

Generell gilt wie immer:
Viel kohlenhydratarmes Gemüse, dazu Fisch, Fleisch oder Ei und einen ordentlichen Klecks extra Butter oder Olivenöl.



Beilagen sind der Keto-Feind

Die meisten Beilagen (Reis, Nudeln, Brot, Kartoffeln) sind "Füllmaterial". Sie füllen deinen Teller optisch und deinen Bauch kurzfristig.

Füllmaterial schert sich nicht um Nährstoffe oder um deine Gesundheitsziele.

Tue dir & der Ketose den Gefallen und verschone deinen Körper davon.

Frag den Kellner einfach, ob du anstatt Kartoffeln und Co. unsere Freunde Salat oder gedünstetes Gemüse haben kannst,

Teuflische Saucen

Saucen & Dressings ist eigentlich immer Zucker oder Getreide zugesetzt. Verzichte daher auf sie.

Nutze stattdessen diese 2 Alternativen:

- a) Butter/Olivenöl (bestellen oder ein kleines Glas mitführen)
- b) Zitrone mit Olivenöl bestellen oder selbstgemachtes Dressing in einem kleinen Glas mitnehmen.

Warnung:

...wenn dich Freunde/Familie mit 2 Gläschen Butter und selbstgemachtem Dressing erwischen ist jegliche Erklärung nutzlos und du wirst an den Katzentisch verbannt :)

Wie sieht also ein gutes Gericht aus ?

Deine Macros wirst du sicher nicht zu 100% richtig einhalten können, aber wenn du das Beste aus der Situation machen möchtest, sind das gute Optionen:

1. Salat mit Fleisch/Ei/Fisch ohne Dressing. Stattdessen mit frischem Zitronensaft und Olivenöl oder mitgebrachtem Dressing.
2. Gedünstetes Gemüse/Gegrilltes Gemüse mit Fleisch/Ei/Fisch mit einer extra Portion Butter/Olivenöl
3. Spiegeleier/Omelette/Rührei mit Salat oder Gemüse

Besonders gut geeignet sind griechische, italienische, türkische Restaurants und Steakhäuser.

Und natürlich das Simply Keto in Berlin :)

Einen großen Bogen solltest du um asiatische und mexikanischen Restaurants machen.

Bei den asiatischen Restaurants ist nicht nur immer Reis dabei, sondern es ist auch immer Zucker in den Soßen enthalten.

Warum eigentlich kein Balsamico ?

Balsamico, der Essig, der in den meisten Restaurants serviert wird, hat viele Kohlenhydrate und ist leider nicht keto-geeignet.



Tipp: Spare Eiweiß

Wenn du Auswärts isst, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass du dein Eiweißpensum sprengst. Wenn du also Abends Essen gehst, spare Mittags beim Eiweiß, damit du nicht über deinen Tagesbedarf kommst. Wenn du Mittags Essen gehst, andersherum.

Und das wichtigste: Mach dich nicht verrückt, wenn es mal nicht so gut klappt.

Aufstehen, Krone richten, weitermachen!