

Lecker essen und genießen – egal, wo!

Marion, -27kg
WW Teilnehmer





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

@HOME

**Wie oft ich dieses Jahr im Restaurant war?
Das kann ich locker an einer Hand abzählen.
Was nicht nur daran liegt, dass ich etwas
ländlich wohne, sondern auch an den ganz
besonderen Umständen in diesem Jahr ...**

**Trotzdem ist Auswärtsessen ein aktuelles
Thema. Denn inzwischen haben viele
Restaurants auf „to go“ umgestellt, Liefer-
services sind beliebter denn je und so muss
man auf leckere Restaurantgerichte nicht
verzichten. Ausserdem stehen die Feiertage
vor der Tür – und wer plant da nicht ein
leckeres Weihnachtsessen? Wie du die
beste Wahl triffst, Speisekarten am besten
checkst, ein leckeres Essen einplanst und
dabei trotzdem im Budget bleibst – darum
dreht es sich heute im Workshop!**

**Hab eine schöne Woche!
Sandra**

GUT ZU WISSEN

**Überall da, wo du diesen Pfeil  oder mit einer Linie unterlegte
Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf!**

Mach das Beste aus den Feiertagen ...

... und aus deinem SmartPoints® Budget. Die Feiertage stehen vor der Tür und damit wieder viele Verlockungen. Nutze unsere beliebten Strategien, um zu essen, was du gerne magst, und gleichzeitig auf dem richtigen Weg zu bleiben.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Untersuchungen haben gezeigt, dass wir eher zu viel essen, wenn sich die Umgebung oder das Ambiente in einem Restaurant oder bei einer Party besonders anfühlt.
2. Studien zeigen, dass wir Lebensmittel oder Gerichte eher geniessen, wenn sie auf nostalgische oder sensorische Weise beschrieben werden – z.B. „Grossmutter's Makkaroni mit Käse“ oder „zart gebratenes Rindfleisch“. Restaurants sind Experten auf diesem Gebiet!
3. Wir essen mit grösserer Wahrscheinlichkeit mehr von den Lebensmitteln, von denen wir erwarten, dass sie besser sind, wie z.B. die Makkaroni mit Käse von Oma statt der Variante aus der Packung – auch wenn das dazu führen kann, dass das ausgewählte Gericht deutlich mehr SmartPoints® hat.



Ina, -21kg
WW Teilnehmer

Was zu tun ist

Planvoll im Budget bleiben

Mit diesen Tipps gelingt es dir, ein leckeres Essen gut einzuplanen und im Budget zu bleiben.

1. SPARE SMARTPOINTS®.

Spare Punkte und nutze deine wöchentlichen Punkte, um beim nächsten grösseren Essen noch flexibler sein zu können.

2.

HALBE-HALBE. Wenn die Portion vom Lieferservice zu gross ist, teile sie dir mit jemandem oder bewahre dir die Reste fürs Mittagessen am nächsten Tag auf.

3.

NASCHE VORHER. Ja, du hast richtig gelesen. Nimm am besten vor dem Essen einen kleinen Snack mit wenig oder 0 SmartPoints® zu dir. So bist du nicht völlig ausgehungert, wenn das Essen auf den Tisch kommt.

Zaziki-Dip mit Rohkost

2 0 0



4.

INFORMIERE DICH VORAB.

Bevor du die Bestellung aufgibst, schau dir die Speisekarte online an oder suche die SmartPoints® in der App und trage sie ins Tagebuch ein. So gibt es nach der Bestellung kein böses Erwachen.

5.

DIE SPEISEKARTE ENT-SCHLÜSSELN.

Gerichte mit folgenden Begriffen stehen für reichlich SmartPoints®: cremig, kross, gebuttert, gratiniert, überbacken, paniert, frittiert, im Teigmantel ... Gedünstete, gegrillte und pochierte Gerichte passen viel besser in dein Budget.

6.

DIE STIMMUNG MACHT'S. Im Restaurant zu essen ist immer etwas Besonderes. Aber schaffe dir auch eine gemütliche Atmosphäre zu Hause: Hole dein bestes Geschirr und Besteck hervor, suche dir eine schöne Tischdecke aus, dekoriere den Tisch mit Kerzen und streame eine gute Playlist.



Jasmin, -24 kg
WW Teilnehmer

7.

AUS DER ENTFERNUNG SERVIEREN. Stelle das Essen in der Küche oder auf einem Tresen auf statt direkt auf den Tisch. Wenn es nicht vor deiner Nase steht, greifst du auch nicht so schnell zu einer zweiten oder dritten Portion.

8.

MACH EIN FOTO.

Du möchtest während des leckeren Essens nicht tracken? Kein Problem! Fotografiere dein Essen und trage später in Ruhe alles in dein Tagebuch ein.

9.

DAS GLAS ERHEBEN.

Für die Zoom-Happy-Hour gilt das Gleiche wie in deiner Lieblingsbar: Wird der Abend länger, wechsele alkoholische Getränke und Wasser ab. Gut für den Kopf und die SmartPoints®.





RESTAURANT
& FAST FOOD



Gebratene Tofunudeln



Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min. | 1 Person

9

6

6

100g Tofu nature
3 EL Sojasauce
50g trockene Mie-Nudeln
Jodsalz
2 Karotten
1 Frühlingszwiebel
100g Kefen
1 TL Rapsöl
50g Mungbohnen sprossen
Pfeffer
1 Prise Chiliflocken

1. Tofu würfeln und in 2 EL Sojasauce ca. 15 Minuten marinieren. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Karotten nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Karotten mit dem Spiralschneider zu Karottenspirelli verarbeiten. Frühlingszwiebel in lange Stücke schneiden und Kefen halbieren.

2. Öl erhitzen und Kefen und Karottenspirelli darin

ca. 10 Minuten dünsten. Tofuwürfel und Frühlingszwiebeln dazugeben, weitere ca. 5 Minuten braten. Anschliessend Mungbohnen sprossen und Mie-Nudeln zufügen und kurz mitbraten.

3. Gebratene Tofunudeln mit Salz, Pfeffer, restlicher Sojasauce und Chiliflocken abschmecken.





Chicken Nuggets

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min. | 4 Personen

5 **3** **3**

- 500 g Pouletbrustfilet
- 110 g trockene Polenta
- ½ TL Paprikapulver
- Jodsalz
- 1 Ei
- 3 EL Magerquark nature, bis 1% Fett absolut
- 2 EL Magerjoghurt nature, bis 0,5% Fett
- 1 EL Orangensaft
- ½ TL Currypulver
- Kreuzkümmel
- Pfeffer

- 1. Backofen auf 200°C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180°C) vorheizen. Pouletbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Polenta mit Paprika und Salz in einer Schüssel vermischen.
- 2. Ei verquirlen. Pouletbruststücke nacheinander darin wälzen, dann mit der

- Polenta panieren. Nuggets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in 15–20 Minuten knusprig braun backen.
- 3. Für den Dip Quark mit Joghurt, Orangensaft, Currypulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Chicken Nuggets mit Dip servieren.



Fast Food für die Kleinen?
15 schnelle Mittagessen-
Ideen für die ganze
Familie findest du hier



J'Anna, -29 kg
WW Teilnehmer



Auswärts essen – und alles im Blick

Mit dem WW Gastro-Guide bleibst du spielend leicht im Budget: Die praktischen Tipps und Tricks bereiten dich aufs Essen ausser Haus vor. Und du findest hier die SmartPoints® für über 3.500 Speisen und Getränke.



WW Logo, SmartPoints und meinWW Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.



VORSCHAU

Erfolgreich durch die Feiertage

Wenn du an dein Gewicht und dein Wohlbefinden denkst – welche Ziele setzt du dir für die bevorstehenden Feiertage? Freu dich auf einen motivierenden Workshop in der nächsten Woche!

Du hast die ersten Teile unserer Themenreihe verpasst? Hier kannst du alles nachlesen:

