



Gesundes Essen in Fast-Food-Restaurants - willst du mich verarschen?

Kann man sich in einem Fast Food Restaurant gesund ernähren? Die großen Namensketten wie McDonald's, Wendy's, Burger King und Taco Bell möchten, dass Sie das glauben. Alle diese Restaurants bieten eine Art gesunde Alternative auf der Speisekarte, um diejenigen anzulocken, die auf ihr Gewicht achten oder einfach bessere Optionen wünschen. Aber wie gesund sind diese Optionen? Kommt natürlich drauf an was du bestellst. Abgesehen von einigen Optionen, die sehr gesund sein können, wie Salate, sind andere Optionen, die wie eine kluge Wahl erscheinen, möglicherweise nicht so gut, wie sie scheinen. Vermeiden Sie auch, etwas in einer großen Größe zu bestellen, …



Kann man sich in einem Fast Food Restaurant gesund ernähren? Die großen Namensketten wie McDonald's, Wendy's, Burger King und Taco Bell möchten, dass Sie das glauben. Alle diese

Restaurants bieten eine Art „gesunde“ Alternative auf der Speisekarte, um diejenigen anzulocken, die auf ihr Gewicht achten oder einfach bessere Optionen wünschen. Aber wie gesund sind diese Optionen? Kommt natürlich drauf an was du bestellst.

Abgesehen von einigen Optionen, die sehr gesund sein können, wie Salate, sind andere Optionen, die wie eine kluge Wahl erscheinen, möglicherweise nicht so gut, wie sie scheinen. Vermeiden Sie auch, etwas in einer großen Größe zu bestellen, da dies schnell zusätzliche Kalorien und Fett hinzufügt. Viele Lebensmittel enthalten auch zusätzlichen Zucker, der schnell Kalorien hinzufügt.

MC Donalds

Salate und Salatdressings bei McDonalds sind recht kalorien- und fettarm. Ein Salat mit Dressing kann bis zu 500 oder mehr Kalorien enthalten, aber das ist viel weniger als bei anderen Alternativen. Salate bedeuten jedoch nicht unbedingt, dass der Nährwert hoch ist. Viele Salate werden mit Eisbergsalat zubereitet, der hauptsächlich aus Wasser besteht. Wenn Sie jedoch versuchen, auf Ihr Gewicht zu achten und keine anderen Optionen haben, kann ein Salat eine gute Wahl sein. Es wird Sie wahrscheinlich nicht satt machen, daher kann es eine gute Option sein, im Voraus zu naschen, um anderen Versuchungen zu entgehen, während Sie dort sind.

Andere Optionen, die wie gesunde Alternativen erscheinen, können täuschen. Ob ein Lebensmittel frittiert oder gegrillt wird, hat ebenfalls einen großen Einfluss. Aber zum Beispiel einfach zwischen Rind und Hähnchen zu wählen, reicht vielleicht nicht aus. Das Premium Crispy Chicken Club Sandwich hat 680 Kalorien im Vergleich zu den 560 des Big Mac. Der Schlüssel ist, nach gegrillten Alternativen zu suchen und die verlockenden Beilagen wie Pommes oder Desserts zu vermeiden.

Wendys

Wenn Sie sich für einen Salat entscheiden, wählen Sie mit Bedacht. Nur weil ein Menüpunkt das Wort „Salat“ enthält, heißt das noch lange nicht, dass er gesund ist. Wendy's Taco Salad zum Beispiel kommt auf fast 400 Kalorien, wenn man sich nur die grundlegenden Salatzutaten ansieht; Fügen Sie die damit verbundenen Extras hinzu, und die Gesamtmenge beträgt fast 700 Kalorien. Dies ist etwa ein Drittel der Gesamtmenge eines Tages bei einer Ernährung mit 2.000 Kalorien pro Tag. Sogar eine scheinbar gesunde Ofenkartoffel mit Brokkoli und Käse hat 340 Kalorien.

Wenn Sie hungrig sind, kann es sehr schwierig sein, den Versuchungen des Fast-Food-Restaurants zu entgehen. Dies kann wegen des zusätzlichen Fett- und Kaloriengehalts gefährlich sein. Wenn Sie bei Wendy's der Versuchung nachgeben und „große“ Pommes bestellen, nehmen Sie zusätzlich 590 Kalorien und 28 Gramm Fett zu sich.

Was ist mit Alternativen wie dem fettarmen Joghurt mit Erdbeergeschmack? Der Joghurt selbst hat 200 Kalorien und das Müsli-Topping, das dazu gehört, hat zusätzliche 110 Kalorien. Im Vergleich dazu hat eine durchschnittliche Tasse fettarmer Joghurt aus dem Supermarkt etwa 100 Kalorien.

Burger King

Burger King bietet über seine Website eine Reihe von Essoptionen für diejenigen, die auf Kohlenhydrate, Fette oder Kalorien achten. Viele der aufgeführten Salate haben zwischen 10 und 13 Gramm Fett oder 90 bis 117 Kalorien aus Fett. Salate fallen in den Bereich von insgesamt 400 Kalorien. Die Dressings fügen weitere 70 bis 270 Kalorien hinzu, für insgesamt bis zu fast 700 Kalorien. Auch dies ist fast ein Drittel der gesamten Kalorienzufuhr eines Tages. Das Original Whopper-Sandwich mit allem drauf hat ungefähr die gleiche Menge an Kalorien. Je nach gewähltem Salat und Dressing kann die Salatoption tatsächlich mehr Gesamtfett enthalten als der Whopper. Mit anderen Worten, das Essen eines „gesunden“ Salats anstelle eines

Sandwichs bietet Ihnen möglicherweise nicht die Vorteile, die Sie suchen.

Taco Bell

Taco Bell bietet „Fresco Style“-Optionen an, die weniger als zehn Gramm Fett pro Portion enthalten. Dies führt dazu, dass Käse und Saucen aus dem Artikel entfernt werden. Dieser Stil kann die Gesamtfett- und Kalorienaufnahme reduzieren. Viele Gerichte im Fresco Style-Menü haben weniger als 400 Kalorien. Der Schlüssel zum Bestellen über diese Methode besteht darin, zu wissen, welche Artikel im Fresco-Stil verfügbar sind und welche nicht. Die meisten Artikel bieten diese Option, viele jedoch nicht. Fragen Sie vor der Bestellung.

Ein letztes Wort der Vorsicht, wenn es um Fast Food geht: Selbst wenn die Optionen fett- und kalorienarm sind, haben viele immer noch einen sehr hohen Natriumgehalt und einen niedrigen Ballaststoffgehalt. Der Gesamtnährwert ist ein Problem. Kochmethoden wie Frittieren oder längeres Belassen unter heißen Lampen können den Nährwert eines Lebensmittels drastisch reduzieren. Also, was ist das Endergebnis? Während der gelegentliche Besuch eines Fast-Food-Restaurants angenehm sein kann und nicht zu viele negative Nebenwirkungen hervorruft, ist die Vorstellung, dass „gesunde“ Alternativen in Fast-Food-Ketten tatsächlich „gesund“ sind, fragwürdig.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki