



Bankette unbeschadet überstehen

Ob in den Ferien, bei Einladungen oder geschäftlichen Anlässen: Essen nach dem „Self-Service-Prinzip“ erfreut sich wachsender Beliebtheit. Da der Schmaus aber weder einen klaren Anfang noch ein definiertes Ende hat und dazu noch trotz der vielen Kalorien schlecht sättigt, kann er einen gehörigen Strich durch Abnehmpläne machen. Folgende Tipps nehmen auch dem opulentesten Büffet seinen Figur-Schrecken.

- Mit Suppe und/oder Salat beginnen
- Stets zu kleinen Tellern greifen
- Mit geräucherter Forelle, Hummer, Crevetten, Roastbeef, oder Geflügelaufschnitt starten
- Als Beilage dunkles Brot, Teigwaren oder Reissalat wählen
- Vorsicht bei Saucen, Frittiertem und Paniertem walten lassen
- Zum Dessert ganze Früchte oder Fruchtsalat bevorzugen. Ausnahmsweise auch mal eine Kugel Sorbet
- Zwischen den Gängen Zeit verstreichen lassen und nicht gleich zu Beginn alles auf einmal schöpfen
- Wenn Alkohol, dann erst in der zweiten Hälfte der Mahlzeit. Auf leeren Magen weckt er nämlich Heisshunger

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>