



# AUSWÄRTS KETOGEN ESSEN



**PRIMAL  
ACADEMY**

Damit Du auch beim auswärts Essen das Richtige für Deinen ketogenen Lebensstil findest, geben wir Dir im folgenden paar Tipps und Tricks, um auch diese Herausforderung zu meistern...

## AMERIKANISCHES ESSEN

### HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN....

- frittiertes Essen, da dies in der Regel nicht mit hochwertigem Fett zubereitet wird
- fertige Saucen mit Zucker und Konservierungsstoffen
- Gerichte mit Getreidehaltigen Lebensmitteln wie bspw. Brot/Brötchen/ Warps

### DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN....

- Burger ohne Brot und stattdessen mit viel Salat
- Salat mit einem Dressing aus Oliven Öl, Essig und Zitrone

## CHINESISCHES ESSEN

Chinesisches Essen enthält oft versteckten Zucker, entsprechend solltest Du es vermeiden dort essen zu gehen.

### HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN...

- Saucen (bspw. Soja Sauce), diese beinhalten oft viel Zucker
- frittiertes oder überbackenes Essen

### DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN...

- Einfach zubereitetes Fleisch
- Einfach zubereitetes Gemüse
- Salat mit Oliven Öl oder Essig

## INDISCHES ESSEN

### HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN...

- Getreidehaltiges Essen wie bspw. Naan und Reis solltest Du vermeiden
- In Saucen zubereitete Gerichte sind ebenfalls nicht gut

### DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN....

- Sinnvoll für Deine Ketose sind Fleisch-, und Gemüsegerichte bei dem das Essen gegrillt wurde
- auch Salate kannst Du gerne bestellen, allerdings ist auch hier wichtig Oliven Öl und Essig als Dressing zu verwenden

## ITALIENISCHES ESSEN UND PIZZA

### HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN...

- Getreidehaltiges Essen solltest Du auch beim Italiener vermeiden, dazu gehört selbstverständlich Pizza und Pasta
- Dressings und Saucen bei denen du nicht weißt was drin ist solltest Du wegen der Kohlenhydrate ebenfalls vermeiden

### DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN...

- Carpaccio
- Caprese
- Antipasti, also in Oliven Öl eingelegtes Gemüse, Oliven etc.
- Einfach gebratenes Fleisch, Shrimps, Fisch oder Kohlenhydrat armes Gemüse
- Salat mit einem Dressing aus Oliven Öl und Essig

Beim Zubereiten von Italienischen Essen, kannst Du ansonsten Zucchini und Konjaknudeln als Alternative zu herkömmlichen Nudeln verwenden.

## JAPANISCHES ESSEN

### HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN...

- Reis, da dort viele Kohlenhydrate und ggf. Zucker enthalten sind
- Tempura Gerichte sollten ebenfalls vermieden werden
- Als auch die zahlreichen asiatischen Saucen, die häufig Zucker beinhalten

### DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN ...

- Sashimi und gekochter Fisch
- Fleisch-/Fisch-/Gemüsegerichte ohne Reis/Nudeln

## MEXIKANISCHES ESSEN

### HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN...

- Tacco Shells, Tortillas, Nachos oder Quesadillas, da dort viele Kohlenhydrate enthalten sind
- Reis/Nudeln/Bohnen/Mais

### DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN....

- Fleisch-/ Fisch-/Gemüsegerichte **ohne** Reis/Nudeln/Kartoffeln/Brot
- Guacamole, ohne Zucker

## THAILÄNDISCHES ESSEN

### HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN...

- Reis und Nudeln, da dort viele Kohlenhydrate enthalten sind
- Saucen, da dort oftmals Zucker enthalten ist (frag am besten nach)

### DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN...

- Currys (auf Kokosmilchbasis), Fleisch-/Fisch-/Gemüsegerichte **ohne** Reis/Nudeln/Kartoffeln (z.B. Lab Moo, Nam Tok Nua)
- Suppen auf Kokosmilchbasis (z.B. Tom Kha Gai)