

# GUIDE-UNTERWEGS ESSEN

Anmerkung: Diese Liste ist lediglich für dich eine Orientierung, wenn du viel unterwegs bist und dir nicht z.B. etwas zu Essen vorbereitet hast.

## Inhaltsverzeichnis

- **Italienisches Restaurant** **Seite 2**
- **Chinesisches/Indisches Restaurant**
- **Griechisches Restaurant** **Seite 3**
- **Deutsches Restaurant** **Seite 4**
- **Fast Food Restaurants** **Seite 5**
- **Cafes/Bäcker** **Seite 6**
- **Tankstelle**
- **Imbisswagen** **Seite 7**
- **Snackautomaten**



# GUIDE-UNTERWEGS ESSEN

Anmerkung: Diese Liste ist lediglich für dich eine Orientierung, wenn du viel unterwegs bist und dir nicht z.B. etwas zu Essen vorbereitet hast.

## Italienisches Restaurant

gegrilltes Hähnchen mit Beilage	
gegrillter Fisch/Meeresfrüchte	
Caprese Salat	
Minestrone Suppe	
Omelette	
Zucchini Nudeln	



## Chinesisches/Indisches Restaurant

gegrilltes Hähnchen/Ente mit Beilage	
--------------------------------------	--



# GUIDE-UNTERWEGS ESSEN

Anmerkung: Diese Liste ist lediglich für dich eine Orientierung, wenn du viel unterwegs bist und dir nicht z.B. etwas zu Essen vorbereitet hast.

Gemüsegerichte	
Suppen	
Moo Shu-Gerichte	
Sushi	
Frühlingsrollen	



## Griechisches Restaurant

Gyros vom Huhn	
gegrillter Fisch	
Greek Salad	



# GUIDE-UNTERWEGS ESSEN

Anmerkung: Diese Liste ist lediglich für dich eine Orientierung, wenn du viel unterwegs bist und dir nicht z.B. etwas zu Essen vorbereitet hast.

Tzatziki mit Gemüse und Huhn	
Moussaka fettreduziert	
Hummus mit Gemüse	



## Deutsches Restaurant

gegrilltes Hähnchen/Ente	
gegrillter Fisch	
Gemüsegerichte	
Salate	
Rindersteak fettreduziert	



# GUIDE-UNTERWEGS ESSEN

Anmerkung: Diese Liste ist lediglich für dich eine Orientierung, wenn du viel unterwegs bist und dir nicht z.B. etwas zu Essen vorbereitet hast.

Hähnchen Bratwurst			
Linsensuppe			
Röstikartoffeln			



## Fast Food Restaurants

Hähnchen Salat			
Chicken Wings			
Burger ohne Saucen und Käse			



# GUIDE-UNTERWEGS ESSEN

Anmerkung: Diese Liste ist lediglich für dich eine Orientierung, wenn du viel unterwegs bist und dir nicht z.B. etwas zu Essen vorbereitet hast.



## Cafes/Bäcker

Vollkornbrötchen mit magerem Aufschnitt	
Frischer Obstsalat	
Quark mit Früchten	
Salate mit Hähnchen/Thunfisch	



## Tankstelle

Joghurtbecher	
Proteinriegel	
Geflügelssnacks	



# GUIDE-UNTERWEGS ESSEN

Anmerkung: Diese Liste ist lediglich für dich eine Orientierung, wenn du viel unterwegs bist und dir nicht z.B. etwas zu Essen vorbereitet hast.



## Imbisswagen

gegrilltes Hähnchen	
Maiskolben	



## Snackautomaten

Beef Jerky	
Proteinriegel	
Bifi	
Käsesticks	