

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	