



## Das Oktoberfest und die verkannte Diät-Falle

Seit Samstag wird in München wieder das Oktoberfest gefeiert. Allerdings ahnen viele nicht, dass sich hinter den kulinarischen Schmankerln fiese Diät-Fallen verstecken und so kommt nach dem ausgiebigen Feiern im Festzelt das große Schock auf der Waage. Doch wenn das Dirndl platzt und die Lederhose kneift, muss man sich nicht wundern - die Wies'n-Schlemmereien sind zum Teil heftige Kalorienbomben und machen einem das Abnehmen oder gar Gewicht halten fast unmöglich.

Auf dem Oktoberfest gehören deftige Leckereien genauso dazu wie frisches Bier in rauen Mengen. Knapp 7,5 Millionen Maß Bier und allein mehrere tausend Brathähnchen und Weißwürste verzehrten die Besucher beim Oktoberfest 2011. Dabei schafft es ein Besucher während Münchens "5. Jahreszeit" locker auf 1.600 kcal in einer Stunde: Folgende Rechnung ergibt das eine Maß Bier (490 kcal), dazu 2 Weißwürste (324 kcal) mit einer Laugenbrezel (192 kcal) und zum Nachtisch gebrannte Mandeln (537 kcal) den Tagesbedarf deckt, bevor die Party überhaupt richtig angefangen hat. Ein absoluter Wies'n-Klassiker ist die Weißwurst. Ein Paar (2 Stück) der hellen Würste enthalten 324 kcal. Meistens bleibt es sich nicht bei einem Paar und oft sind die Portionsgrößen ebenso schuld daran, dass der typische Wies'n-Besucher zu viele Kalorien am Ende der Feierlichkeit zu sich genommen hat. Wer also während des Oktoberfests sein Gewicht halten oder abnehmen will der bringt sich besser gleich sein eigenes Essen mit und macht sich das Wiederstehen so zu mindestens etwas einfacher. In vielen Biergärten darf man nämlich auch eigene Speisen mitnehmen -so wird einem das abnehmen leicht gemacht. Selbst belegte Brote oder leichte Salate sind zum Beispiel gute Alternativen zu Weißwurst und Co. Wer sich die leichten Mahlzeiten nicht selbst zubereiten will, kann es sich einfach machen und fertig zubereiteten Diätmahlzeiten greifen. Ein kalter Salat (z. B. Bohnen und Pasta Salat von Diet Chef hat nur 300 kcal) kann gut transportiert werden. Die etwas kleineren Portionsgrößen helfen zudem, die richtige Menge zu essen. Das schmeckt und sättigt gut und man muss auch nicht verzichten, während die Begleiter kalorienreiche Wurst und Obatzter schlemmen. Flexible Diäten, wie die von Diet Chef, erlauben es durchaus, ein wenig zu "sündigen". So verzichtet man weder auf das eigene Lieblingsgericht noch den gemütlichen Biergartenbesuch mit Freunden.

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen. Der tägliche Menüplan besteht aus köstlichen Gerichten, die direkt zu Ihnen nach Hause geliefert werden. Diese sind Teil einer schmackhaften und ausgewogenen Diät, die es Ihnen erlaubt Ihr Gewicht nachhaltig zu verlieren. Diejenigen, die Ihre Fortschritte während Ihrer Diät auch virtuell nachvollziehen möchten, können dies mit Hilfe des Abnehmerrechners tun sowie ihre Abnehmerfolge mit Gleichgesinnten auf den diversen, sozialen Plattformen von Diet Chef teilen.

### Pressekontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef Three Sixty Communications .  
Ausschläger avenue 178  
20539 Hamburg

dietchef.de  
dietchef@360team.co.uk

### Firmenkontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef Three Sixty Communications .  
Ausschläger avenue 178  
20539 Hamburg

dietchef.de  
dietchef@360team.co.uk

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen.