

# **SUPER SIZE ME**

## **Beitrag von „Ronja“ vom 19. Juli 2004 18:08**

Zitat

Woher hast du die Info mit dem Kaloriengehalt des Salates

Ich bin zwar nicht Sabi, aber:

Bei uns liegen im McDonalds so Heftchen aus, in denen man die Kalorien der einzelnen Gerichte nachlesen kann und es stimmt wirklich: zwischen einem Salat mit Dressing und einem Burger tut sich unter Umständen nicht viel. Habe hier gerade den "salads plus" Prospekt vor mir, den ich mir mal eingesteckt habe:

Der Grilled Chicken Caprese (ein Burger) hat z.B. 477 Kalorien, der "mächtigste" Salat (Crispy Chicken Ranch Salat) 368 Kalorien + Dressing (zwischen 33 für Balsamico, 161 für Caesar und über 300!!! für Essig und Öl). Wer noch Croutons will, ist mit 59 zusätzlichen Kalorien dabei....

Wenn man aber nun den Grilled Chicken Caesar Salad mit Balsamico Dressing und ohne Croutons isst, nimmt man nur 263 Kalorien zu sich und damit doch deutlich weniger als beim Chicken Burger. Kommt also immer ganz darauf an.....

Ich esse übrigens ganz gern mal bei McDonalds 😊 Man muss halt nur darauf achten, dass man sich nicht ständig so ernährt. Hin und wieder -finde ich - darf das ruhig mal sein.

LG

Ronja