

PRESSEMITTEILUNG

Kalorien-Analyse: Diese Gerichte bei McDonald's und Co. haben es in sich

- **ProLon analysiert das Mittagsangebot von 14 Restaurantketten auf Kalorien**
- **Das leichteste Mittagessen gibt es bei Subway mit knapp 570 Kilokalorien**
- **Schwergewicht: Salat von Nordsee bringt es auf über 920 Kilokalorien**

Berlin, 23. Oktober 2019 - Ein schnelles Mittagessen bei einer der Fast-Food-Ketten erleichtert vielen Deutschen den hektischen Berufsalltag. Was für Kalorienfallen Burger, Pizza und Co. aber wirklich sind, kann man nur erahnen. Doch wer denkt mit einem Salat eine gesunde Alternative gefunden zu haben, kann sich irren. Zu diesem Ergebnis kommt ProLon, das weltweit einzige klinisch getestete Scheinfasten-Programm (www.prolon-fasten.com), die 14 Restaurantketten auf die Kilokalorien warmer Gerichte und Salate hin untersucht hat. Zur besseren Vergleichbarkeit wurden Menüs zwischen fünf und zehn Euro gewählt.

Bei diesen Ketten hat der Mittags-Snack besonders viele Kalorien

Wer auf seine tägliche Kalorienzufuhr achtet, sollte um Peter Pane besser einen Bogen machen. Das Mittagsmenü bestehend aus Burger und Pommes deckt mit 1.213 Kilokalorien schon die Hälfte des Tagesbedarfs. Ähnlich hochkalorisch geht es bei Pizza Hut mit 1.210 Kalorien bei einer kleinen Pizza Margherita zu. Gerichte unter 600 Kilokalorien sind bei IKEA und KFC zu finden. Das kalorienärmste Mittag bekommt man schließlich bei der Sandwich-Kette Subway: Ein 15-Zentimeter Sub mit Cheddar hat 566 Kilokalorien.

Auch in Salaten lauern hochkalorische Zutaten

Wer auch im stressigen Berufsalltag auf eine gesunde Ernährung achtet und lieber einen Salat bestellt, spart damit auch nicht immer Kalorien ein. Mit 923 Kilokalorien wird beim Schnellrestaurant Nordsee der kalorienreichste Salat in einer Tortilla-Bowl serviert: Hier hat damit der Salat sogar mehr Kalorien als die warme Alternative. Wer bei Hans im Glück auf Salat setzt muss mit 705 Kilokalorien rechnen, zweithöchster Wert der Untersuchung. Besonders gesund geht es bei Call a Pizza (200 Kilokalorien) zu. Weniger Kalorien gibt es nur bei Burger King: 122 Kilokalorien hat der Salat inklusive Joghurtdressing.

Die Auswahl für Vegetarier, Veganer

Die Systemgastronomen scheinen auf die Bedürfnisse der Vegetarier einzugehen und bieten immer eine fleischfreie Alternative an. Lediglich bei KFC werden Vegetarier nur bei den Beilagen fündig. Für Veganer wird die Auswahl schon etwas enger und beläuft sich bei Burger King, Nordsee, Pizza Hut, Subway und Maredo lediglich auf einen Salat ohne Extras.

“Wie unsere Untersuchung zeigt, kann ein schnelles Essen in der Mittagspause schnell zur Kalorienbombe werden. Und das nicht nur bei den üblichen Verdächtigen, die Burger und Pizza anbieten. Wer zum vermeintlich gesünderen Salat greift, sollte sich vorher die Nährwerte des Dressings und Toppings anschauen. Natürlich geht es bei bewusster

Ernährung nicht nur um die Kalorienzahl, aber Kalorien zählen kann ein erster Schritt in Richtung gesunde Ernährung sein. Aus der medizinischen Forschung wissen wir, dass Fasten bzw. auch die alltagstauglichere Variante das Scheinfasten nach Prof. Dr. Valter Longo, eine ideale Methode ist, um ungesunde Ernährungsgewohnheiten zu durchbrechen und auch im Kopf nachhaltig etwas umzuprogrammieren“, kommentiert Dr. Bastian Mayerhofer, Marketing & Sales Manager bei ProLon, die Untersuchung.

Alle Ergebnisse der Untersuchung sind [hier](#) zu finden.

Über ProLon

ProLon (www.prolon-fasten.com) ist ein patentiertes Scheinfasten-Paket, basierend auf 20-jähriger Forschung des Wissenschaftlers Prof. Dr. Valter Longo. Die gesundheitlichen Vorteile des Fastens bleiben nachweislich erhalten, obwohl eine Nahrungsaufnahme stattfindet. Die zusammengestellten Mahlzeiten bestehen aus überwiegend pflanzlichen Produkten. Klinische Studien belegen eine durchschnittliche Abnahme von 2,5 Kilogramm in fünf Tagen. Das Foodtech-Unternehmen L-Nutra hat das Produkt 2016 in den USA auf den Markt gebracht. In Deutschland und Österreich wird ProLon exklusiv von ICE AESTHETIC vertrieben.

Pressekontakt: Ines Ayari | ines.ayari@tonka-pr.com | +49.30.403647.614