

Gesund essen in Trier MEINE BESTEN CAFÉ- & RESTAURANTTIPPS

Dein Guide für entspannte Café-
und Restaurantbesuche rund um
Trier.





Willkommen!

Wenn du gerne essen gehst, aber danach oft ein schlechtes Gefühl hast, dann ist dieser Guide für dich. Gesund essen gehen soll sich leicht anfühlen. Nicht wie eine Prüfung, nicht wie ein Ausnahmezustand und nicht wie Kalorienzählen, denn es geht nicht um Kontrolle. Dieser Guide hilft dir, dich sicher zu fühlen, auch wenn du nicht “perfekt” isst.

Ich zeige dir meine persönlichen Lieblings-Healthspots. Cafés und Restaurants, in denen du dich wohlfühlen und trotzdem gesund essen kannst. Alle Empfehlungen sind unabhängig und frei aus meinem eigenen Geschmack und meinem ganzheitlichen Blick auf Gesundheit bewertet. Viel Spaß beim Lesen und weiterempfehlen.

Leine Luisa



Warum Essen gehen oft Angst macht

UND WAS DAHINTER STECKT

Du gehst mit Freunden essen und anstatt dich zu freuen, wirst du innerlich angespannt, weil du gerade versucht abzunehmen. Du willst alles richtig machen und gleichzeitig willst du genießen. Und dann kommt die Angst “was, wenn ich direkt zunehme und all die Disziplin vorher umsonst war?”

Das Problem ist selten das Essen. Das Problem ist der Kopf.

Typische Gedanken wie “ich nehme davon zu”, “jetzt ist es auch egal”, “da ist bestimmt zu viel Zucker drin”, “ich habe danach auf jeden Fall Heißhunger” schießen dir in den Kopf. Die Wahrheit ist, dass ein einzelnes Essen dich nicht dick und ungesund macht. Versuche dein Soulfood bewusst zu genießen oder suche dir von vorne herein Cafés und Restaurants aus, die gesunde Speisen anbieten. Verändere deine Gedanken zu “ich darf alles essen, ich entscheide mich heute bewusst für diese Speise”.

Die 80/20-Regel

Die 80/20-Regel ist mein Lieblingsprinzip, weil sie dich frei macht. Du lebst nicht in einem Labor. 80/20 bedeutet: 80 % deiner Entscheidungen sind nährstoffreich, stabil und regelmäßig. 20 % sind Genuss, Soulfood und flexibel. Ohne schlechtes Gewissen. Ohne „jetzt ist eh alles egal“. So funktioniert es ganz praktisch: Die meisten Mahlzeiten sind „Basis-Mahlzeiten“. Sie enthalten Protein, Gemüse oder Obst und eine sinnvolle Sättigungsbeilage. Das hält deinen Blutzucker ruhig. Das gibt dir Energie, was Heißhunger reduziert. Und genau dadurch wird es leichter, dein Wohlfühlgewicht zu halten oder zu erreichen. Die 20 % sind dann die Mahlzeiten oder Momente, die du einfach genießt. Pizza mit Freunden. Kuchen im Café. Pasta im Restaurant. Oder ein Dessert, weil du Lust darauf hast. Wichtig ist nur: Du machst daraus keinen Ausnahmezustand. Du machst daraus einen normalen Teil deines Lebens. Warum ist das langfristig der Schlüssel? Weil Verzicht fast immer

Druck erzeugt. Viele Diäten funktionieren kurzfristig, weil man extrem kontrolliert. Sie scheitern langfristig, weil kein Mensch dauerhaft in Kontrolle leben kann. 80/20 nimmt den Druck raus. Und wenn der Druck raus ist, werden Entscheidungen leichter. Du brauchst weniger Disziplin, sondern mehr Stabilität, die durch gesunde Routinen entsteht.

Ein weiterer Vorteil: 80/20 schützt deine Psyche. Du musst beim Essengehen nicht denken: „Darf ich das?“ Denn wenn Genuss erlaubt ist, verliert er seinen „Reiz des Verbotenen“. Dann wird Soulfood nicht mehr zur Eskalation. Es wird einfach ein schöner Teil deines Alltags. Und genau so entsteht ein entspanntes Verhältnis zum Essen. Das ist die Basis für dein Wohlfühlgewicht.

Du willst es noch einfacher? Dann nutze diese Mini-Regel: Wenn du weißt, dass abends ein Restaurantbesuch ansteht, machst du tagsüber deine 80 % besonders stabil. Nicht als Strafe, sondern als Vorbereitung. Dann kannst du abends genießen, ohne dass dein Körper danach nach „mehr“ schreit. Das ist Balance. Und Balance schlägt Verzicht.

Der “gesunde Teller”

In der ganzheitlichen Ernährungsweise geht es niemals um Kalorien zählen, es geht um Struktur. Wenn du dir einen Teller frei zusammenstellst, denke an diese drei Bausteine:

Proteine

sättigen, stabilisieren den Blutzuckerspiegel, verhindern Heißhungerattacken. Gute Optionen: Fisch, Eier, Tofu, Tempeh, Hülsenfrüchte, Bio-Hähnchen/Pute, Nüsse, Feta, Mozzarella, Quinoa, Amaranth, Haferflocken.

Gemüse

ist sehr reich an Ballaststoffen, voll mit Nährstoffen und sättigt ohne zu Beschwerden. Gute Optionen: Salat mit extra Gemüse, Ofengemüse, Bowl mit Rohkost, Gemüsebeilage statt Pommes

Sättigungsbeilage

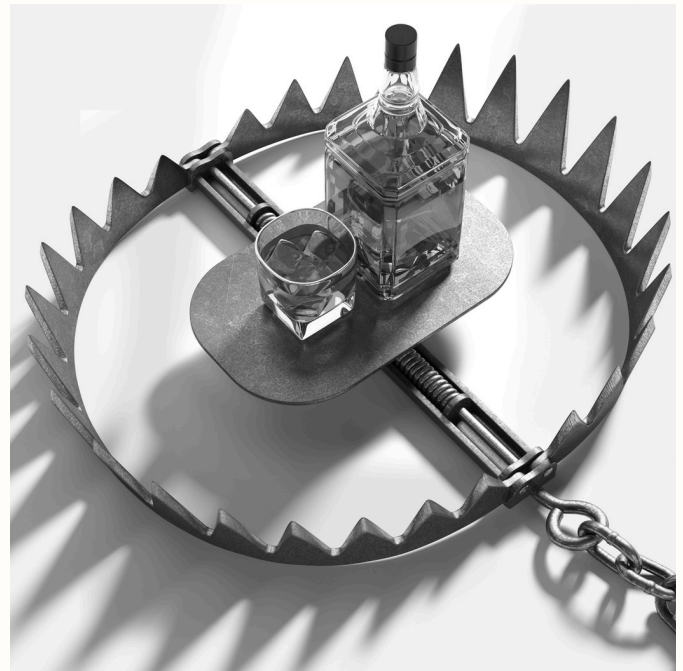
Du darfst vollwertige Kohlenhydrate essen: Kartoffeln, Vollkornreis, Vollkornbrot, Quinoa, Hafer, Hülsenfrüchte, Sauerteigprodukte etc.



Café- und Restaurantfallen

Cafés sind oft die schwierigeren Orte, weil viele Optionen süß sind. Gerade süße Getränke und kleine Snacks werden schnell unterschätzt. Ein süßer Latte, ein Croissant oder ein Stück Kuchen fühlt sich wie eine kleine Entscheidung an, ist aber für den Körper oft wie ein kurzer Energieschub mit anschließendem Absturz. Das liegt daran, dass diese Produkte meist viel Zucker und schnelle Kohlenhydrate enthalten, aber wenig Protein und Ballaststoffe. Die häufige Folge dessen: Du bist kurz zufrieden, bekommst aber schnell wieder Hunger.

Typische Café-Fallen sind deshalb süße Latte-Getränke mit Sirup, Saftkonzentrate oder Smoothies als „gesunde“ Alternative, Croissant + Cappuccino als Frühstück oder Kuchen als Mahlzeitenersatz. Wenn du im Café ein gutes Gefühl behalten willst, brauchst du eine Basis, die dich wirklich trägt und deinen Blutzucker ruhig hält. Dafür ist die beste Formel: Proteine, vollwertige Alternativen und wenig Zucker.



Bessere Optionen

Eine Bowl mit Joghurt/Skyr und Nüssen, Sauerteigbrot mit Ei und Avocado, Porridge mit Beeren (am besten mit Nüssen oder zusätzlicher Proteinquelle), Hummus mit Gemüse und Brot oder Omelette bzw. Rührei. Und wenn du Lust auf Kuchen hast, dann wähle möglichst eine gesündere Alternative mit natürlicher Süße und kombiniere sie mit einem ungesüßten Kaffee oder Tee. So bleibt dein Energielevel stabiler und du hast deutlich seltener das Gefühl, dass dich der Cafébesuch „aus der Spur“ bringt.

Getränke-Guide

Du “musst” nicht nur Wasser trinken, aber du brauchst auch hier eine gute Basis. Am gesündesten ist es nichts ZUM Essen zu trinken, da es die Verdauungssäfte stark verflüssigt, was tendenziell zum Blähbauch führt. Um einen geselligen Abend zu genießen, findest du oft tolle Alternativen zu Cola, Limo und Bier: infused Water (Wasser mit Zitrone, Limette, Minze etc.), Tee, Espresso, Kaffee/ Cappuccino ohne Sirup. Cola und Limo sind vor allem deshalb ungünstig, weil sie sehr viel Zucker und krebserregende Stoffe enthalten. Auch Light-Getränke können problematisch sein. Sie enthalten zwar keinen Zucker, aber durch Süßstoffe können sie trotzdem Appetit und Lust auf Süßes verstärken. Bier und Cock-tails wirken zusätzlich auf mehreren Ebenen: Alkohol belastet die Leber, stört den Schlaf und senkt häufig deine Selbstkontrolle beim Essen, obwohl du eigentlich „nur entspannt genießen“ wolltest. Außerdem kann Alkohol die Fettverbrennung kurz-fristig ausbremsen, weil der Körper zuerst den Alkohol abbauen muss.

Wenn du trotzdem etwas Alkohol trinken möchtest, ist weniger oft mehr: Lieber ein Glas Wein oder ein kleiner Spritz.

Tipp

Auch beim Matcha- und Chai-Latte lohnt es sich nachzufragen, ob Zucker enthalten ist. Oftmals sind diese Getränke bereits stark gesüßt oder enthalten Sirup. Wenn du ihn gesünder möchtest, bestell ihn am besten ungesüßt oder mit weniger Sirup und wähle dazu eine ungesüßte Pflanzenmilch. Dadurch bleibt dein Blutzucker stabiler und du bekommst danach seltener Heißhunger.





Pommes, Pizza, Pasta: ja, aber smart

Du musst Dinge nicht streichen, du brauchst nur die richtige Kombination. In manchen Pizzerien gibt es Pizza mit Salat als Belag, du kannst dir auch eine Pizza teilen und einen großen Beilagensalat dazu bestellen. Achte darauf, langsam zu essen, Stück für Stück bewusst zu genießen und auf dein Sättigungsgefühl zu hören. Lass dir die Reste einpacken. Bei der Pasta fährst du mit Tomatensoße oft besser, als mit Sahne. Gemüse zur Pasta und zur Vorspeise einen Salat, statt dem Brotkorb. Beim Burgerdate darfst du dich auch mal an der Veggi-Variante probieren, auf Vollkorn-Buns umsteigen, einen

Salat, statt den Pommes dazu bestellen. Achte auf die Soßen, bei reichhaltigen Soßen bestenfalls weniger bestellen. Auch hier gilt: Langsam essen, schmecken und genießen. Ein kleiner Trick, der immer funktioniert: ergänze eine frische Gemüsekomponekte und achte auf eine gute Eiweißquelle, damit du länger satt bist. Du musst nicht perfekt bestellen, du darfst einfach smarter kombinieren. Dann bleibt dein Blutzucker stabiler, du fühlst dich leichter und du hast danach deutlich seltener das Gefühl, wieder snacken zu müssen. Und wenn du satt bist: Reste einpacken lassen.

Heißhunger danach: das ist der Grund

Heißhunger nach einem Restaurant- oder Cafébesuch ist super häufig und hat meistens nichts mit fehlender Disziplin zu tun. Oft ist es ein Körpersignal, dass dein Essen nicht stabil genug war oder, dass dein Stresslevel zu hoch ist. Du kommst nach Hause, warst eigentlich satt, und trotzdem meldet sich plötzlich wieder der Drang nach Süßem oder Snacks. Typische Auslöser sind zu wenig Protein, zu lange Essenspausen oder zu viel Zucker ohne Balance. Wenn Protein fehlt, bist du oft nur kurz satt und bekommst schnell wieder Appetit. Wenn du tagsüber „sparst“, geht der Körper abends eher in den Unterversorgungsmodus und verlangt nach schneller Energie. Auch versteckter Zucker in Soßen, Dressings oder Getränken kann den Blutzucker schnell steigen und wieder abfallen lassen, was sich wie plötzlicher Hunger anfühlt. Der Schlüssel ist deshalb nicht strenger zu sein, sondern stabiler zu essen: mit genug Protein, mehr Ruhe und einer Basis, die dich wirklich trägt.

Meine 5 goldenen Sätze für mehr Leichtigkeit

Ein Essen entscheidet nichts. Meine tägliche Routine entscheidet alles.

Ich wähle mein Soulfood, aber ich trinke es nicht. Ich wähle Wasser, Tee oder Kaffee, statt Zuckergetränke und Alkohol.

Ich wähle heute das, was mir gut tut und nicht das, was perfekt ist.

Ich muss keine Kalorien zählen, um meinen Körper in Balance zu bringen. Ich brauche Stabilität, keine Kontrolle.

Ich esse bewusst und genieße. Ich achte auf mein Stresslevel, denn zu viel Stress erschwert die Gewichtsabnahme.

Wo du rund um Trier gesund essen kannst*

GESUNDE GASTRO-SPOTS

frisch, wenig verarbeitet, sättigend

- Liebling Trier
- Betty's Café
- Herrlich Ehrlich
- Biomarkt Ulrich
- Café Glücklich

ASIATISCHE KÜCHE

viel Gemüse, Fermentation, clean

- Sushi Trier
- Yong Yong
- Chibiya
- Cao
- Kazumi

ZUCKERBEWUSSTE SPOTS

- Green Bow
- 711
- O'Juicy
- Allerlei Trier
- Atelier Dekowerk
- Biomarkt Ulrich

FRÜHSTÜCKS-SPOTS

Weg von Wurst, Käse & Marmelade, hin zu Bowls, Porridge & Stullen

- Liebling Trier
- Süß & Salzig
- Betty's Café
- Atelier Dekowerk
- Allerlei Trier
- Hannah`s Kreativcafé
- Elaya
- O'Juicy
- Café Delikat
- Daily Dose
- Haaft
- Frühstück bis Spätlese
- Naturscheune
- Lottaleben
- Naschraum



Ich begleite dich ganzheitlich SO KANNST DU MIT MIR ZUSAMMEN ARBEITEN

1

1:1 Ernährungscoaching

Ich unterstütze dich dabei, dich endlich wieder wohl in deinem Körper zu fühlen. Ohne Diätstress und ohne Kalorienzählen. Wir schauen gemeinsam auf deine Ernährung, deine Gewohnheiten und vor allem auf die Ursachen hinter deinen Beschwerden. Du bekommst klare, alltagstaugliche Strategien, die wirklich zu dir passen.

2

1:1 Coaching Frauengesundheit & Zyklusbalance

Ich helfe dir, deinen Körper besser zu verstehen und wieder in Balance zu bringen. Wenn du mit PMS, Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Energietiefs oder Zyklusbeschwerden zu tun hast, schauen wir gemeinsam ganzheitlich hin. Du lernst, wie du dich zyklusgerecht unterstützen kannst und warum Ernährung, Stress und Nervensystem dabei eine entscheidende Rolle spielen.

3

Snack-Workshops

Du lernst, wie du gesunde, alltagstaugliche Snacks ohne Industriezucker und ohne komplizierte Zutaten selbst herstellen kannst. Perfekt für den Alltag, fürs Büro und für Momente, in denen dich Heißhunger erwischt. Du gehst mit einfachen Rezepten nach Hause, die dich satt und zufrieden machen und die du wirklich umsetzen kannst.

4

Coaching "komm ins Tun! Starte dein Business - jetzt!"

Ich begleite dich, wenn du eine Idee hast, aber dich selbst noch ausbremsst. Wenn du dich nicht traust, dich zu zeigen, keine Klarheit hast oder ständig ins Aufschieben rutschst, bringe ich Struktur und Fokus rein. Du bekommst einen Plan, der zu dir passt, und wir machen aus Gedanken endlich Schritte. Damit aus „irgendwann“ dein Start wird.



Ich war richtig begeistert von deiner Beratung und mache nun überall Werbung für dich. Ich bin auch anderen Kolleginnen von dir begegnet, aber das Gespräch mit dir war ein besonderes Erlebnis. Vielen vielen Dank. Ich denke du bietest das an, was wir alle bei guten Therapeuten vermissen. Ich freue mich darauf, in den Plan, den du für mich erarbeitet hast, einzutauchen.



Dankeschön von Herzen für die tolle wundervolle Arbeit, die du leistest. Dank deiner Impulse zu meiner ganz individuellen Ernährung fühle ich mich nach nicht mal einer Woche so viel wohler, freier von Esszwängen und habe soooo viel mehr Energie. All das hätte ich selbst nicht für möglich gehalten. An alle die denken "sie bräuchten das nicht" - schreibt Luisa an, ihr werdet es nicht bereuen. Du bist toll. Dankeschön für deine herzliche Art und deine Unterstützung. Ich kann dich nur von Herzen weiterempfehlen.



Mir ist bewusst, dass dein Konzept mehr als das ist, was man normalerweise im Rahmen einer Ernährungsberatung bekommt - noch dazu schriftlich und in dieser Qualität. Ich bin sehr sehr dankbar dafür. Etwas besseres, als von dir bei der Ernährungsumstellung begleitet zu werden, hätte mir nicht passieren können.



Luisa, du hast mein Leben verändert. Ich hatte jahrelang Darmprobleme, jetzt geht es mir so gut wie noch nie. Ich habe endlich wieder Energie. Ich hätte es nie für möglich gehalten, danke für alles.



Danke!

Wenn du bis hierhin gelesen hast, dann hast du wahrscheinlich längst verstanden: Du brauchst keine strengere Diät. Du brauchst eine Richtung, die sich leicht anfühlt. Du brauchst Vertrauen in deinen Körper. Und du brauchst Strategien, die im echten Leben funktionieren. Essen gehen darf wieder normal werden. Nicht perfekt, sondern entspannt. Genau dabei unterstütze ich dich.

Wenn du dir wünschst, dass sich dein Essverhalten stabilisiert, Heißhunger weniger wird und du dich wieder wohl in deinem Körper fühlst, dann melde dich gerne bei mir. Ich arbeite ganzheitlich und ursachenbasiert und begleite dich Schritt für Schritt. Schreib mir einfach eine Nachricht auf Instagram oder antworte direkt auf diese Mail und wir schauen ganz unverbindlich, ob und wie ich dir helfen kann. Mehr Infos findest du unter www.gesund-mit-luisa.de.

Herzliche Grüße

Luisa