

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Vollwertig snacken am Arbeitsplatz



www.in-form.de
www.jobundfit.de

„Ohne Frühstück gehe ich nicht aus dem Haus!“

Diese Einstellung teilen über 86 % der Deutschen, für die ein Frühstück fest zum täglichen Morgenritual gehört. Schließlich versorgt die erste Mahlzeit des Tages den Körper mit Energie und Nährstoffen und begünstigt den leistungsstarken Start in den Tag. Dennoch mag nicht jeder direkt nach dem Aufstehen essen. In der morgendlichen Hektik des Berufsalltags bekommen viele keinen Bissen herunter.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht gibt es keine pauschale Empfehlung, wann und wie viele Mahlzeiten am Tag gegessen werden sollten. Vielmehr lautet die Botschaft der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.: Ein gesunder Erwachsener sollte Zeitpunkt und Häufigkeit der Nahrungsaufnahme nach individuellem Bedürfnis ausrichten. Wer also auf das Frühstück zu Hause verzichtet, kann – sofern erlaubt – ruhigen Gewissens die erste Mahlzeit in der Pause am Arbeitsplatz genießen. Sinnvoll ist eine Kombination aus fettarmen Milchprodukten, Vollkorngetreideprodukten, einer Portion Obst und/oder Gemüse und einem energiereichen Getränk. Ganz nach der Devise: Zu einer vollwertigen Ernährung gehört auch ein vollwertiges Frühstück.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie köstliche und vollwertige Anregungen für das zweite Frühstück sowie für leckere Mahlzeiten am Nachmittag. Alle Rezeptangaben gelten jeweils für eine Portion.

Guten Appetit wünscht Ihnen
das JOB&FIT-Team



Quarkspeise mit Müsli, Johannisbeeren & Banane

1 Portion = 265 g

Zutaten:

100 g Magerquark
1 TL Honig
3 EL Orangensaft
2 EL Haferflocken
1 TL Rosinen
3 EL Johannisbeeren
½ Banane

Brennwert:

1189 kJ/284 kcal

Zubereitung

Quark mit Honig, Orangensaft und Rosinen verrühren. Johannisbeeren von den Stielen trennen und Bananen in Scheiben schneiden und zusammen mit Haferflocken unter den Quark rühren.

Tipp:

Haferflocken werden aus entspelzten und geschnittenen Haferkörnern hergestellt. Sie haben ein nussartiges Aroma und sind reich an Ballaststoffen, Vitamin K, Magnesium, Eisen und Zink.



Mango-Molke-Drink

1 Portion = 200 ml

Zutaten:

50 g Mango
50 ml Ananassaft
50 ml Orangensaft
50 ml Molke

Brennwert:

366 kJ/ 88 kcal

Zubereitung

Mango mit den Säften und der Molke fein pürieren und in einem Glas servieren.

Tipp:

Genießen Sie täglich 2 Portionen Obst möglichst frisch. Ein Glas Saft oder Smoothie kann gelegentlich eine Portion ersetzen.



Gemügesticks mit feurigem Avocado-Quark-Dip

1 Portion = 250 g

Zutaten:

- 50 g Karotte
- 50 g Kohlrabi
- 50 g Bleichsellerie
- 30 g Avocado
- Zitronensaft
- 1 EL, gehäuft Magerquark
- ½ kl. Tomate, gewürfelt
- 1 EL Joghurt, 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Chilipulver

Brennwert:

538 kJ/ 128 kcal

Zubereitung

Gemüse längs in schmale Streifen schneiden. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft, Quark und Joghurt cremig verrühren, abschmecken und zum Schluss die Tomatenwürfel unterziehen. Die Gemügesticks mit dem Dip anrichten.

Tipp:

Die Avocado hat einen hohen Anteil an wertvollen ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und Kalium. Sie ist reif, wenn sie sich leicht eindrücken lässt und sich der Kern beim Schütteln hörbar bewegt.

Nachmittagsnack

Ob Sie die klassische Einteilung „Frühstück – Mittag – Abendessen“ oder „mehrere kleine Mahlzeiten am Tag“ bevorzugen, ist nicht entscheidend. Es zählt allein die Gesamtbilanz an Nährstoffen und Energie. Beispielsweise hängt der Energiebedarf unter anderem von der körperlichen Beanspruchung im Job ab.

Richtwerte für die Tagesenergiezufuhr verschiedener Berufsgruppen

Büroangestellte	Männer	2300 kcal
	Frauen	1800 kcal
Kraftfahrer	Männer	2700 kcal
	Frauen	2100 kcal
Verkäufer & Kellner	Männer	3000 kcal
	Frauen	2400 kcal
Bauarbeiter	Männer	3300 kcal
	Frauen	2600 kcal

(alle Werte bezogen auf das Alter von 25 bis unter 51 Jahren;
Energie wird in Kilokalorien (kcal) angegeben)

Allgemein gilt es, den Überblick über die Mahlzeiten und Naschereien zu bewahren und je nach Zwischenmahlzeit die Verzehrmenge bei der Hauptmahlzeit zu reduzieren. Wenn Sie wissen, dass Sie einmal keine Gelegenheit für ein ausgiebiges Mittagessen haben, eignen sich die folgenden Rezeptbeispiele als Alternative. Alle Gerichte sind gut vorzubereiten und am Arbeitsplatz schnell verzehrfertig. Empfehlenswert sind außerdem einzeln oder in Kombination Obst, Gemüse, Vollkorngetreideprodukte, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und energiearme Getränke.

Probieren Sie es aus!



Pfannkuchen-Wrap mit Gemüse & Kräuter-Senf-Dip

1 Portion = 225 g

Zutaten:

Für den Pfannkuchen:

- 2 EL Mehl
- 4 EL Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz
- ½ Ei
- 1 TL Rapsöl

- ½ TL Rapsöl
- Kräutersalz,
- Prise Zucker
- 1 TL gemischte Kräuter
- 20 g Rucola
- 1 kleine Möhre
- 1 St. Lauchzwiebel

Für die Füllung:

- 1 EL Magerquark
- 1 TL Joghurt 1,5 % Fett
- ½ TL Senf

Brennwert:

1170kJ/ 280 kcal

Zubereitung

Mehl, Milch und Jodsalz glatt-rühren. Das Ei einrühren, mit Rapsöl in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Für die Füllung Quark, Joghurt, Senf, Öl, Salz, Zucker und Kräuter vermischen und den Pfannkuchen damit bestreichen. Rucolastreifen, Möhrenraspel und Lauchzwiebelringe auf der Füllung verteilen, straff einrollen und 15 Minuten kalt stellen.

Tipp:

Noch schneller geht's mit fertigen Weizentortillas.



Weizensalat mit Tomaten

1 Portion = 410 g

Zutaten:

6 EL Sonnenweizen, roh
200 ml Gemüsebrühe
4 kleine Tomaten
Basilikum, Petersilie
1 EL Balsamicoessig
1 TL Olivenöl
1 TL Rapsöl,
Jodsalz, Pfeffer

Brennwert:

1417 kJ/ 338 kcal

Zubereitung

Sonnenweizen in Gemüsebrühe einmal aufkochen lassen. Anschließend bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten bissfest garen. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Petersilie und Basilikum hacken. Balsamicoessig, Öl, Salz und Pfeffer verquirlen und mit den Zutaten mischen.

Tipp:

Sonnenweizen besteht wie Pasta aus Hartweizen und enthält durch seine besonders schonende Herstellung viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Er lässt sich gut mit frischen mediterranen Zutaten kombinieren.



Karotten-Lauch-Salat mit Weintrauben & Kürbiskernen

1 Portion = 250 g

Zutaten:

150 g	Karotten
30 g	Lauchzwiebeln
40 g	Weintrauben
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Rapsöl
1 Prise	Zucker
1 EL	Buttermilch
	Jodsalz, Pfeffer
1 EL	Kürbiskerne

Brennwert:

917 kJ/ 219 kcal

Zubereitung

Karotten fein raspeln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Weintrauben halbieren und ggf. entkernen. Zitronensaft, Öl, Zucker, Buttermilch, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, mit dem Salat vermischen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Tipp:

Nüsse und Samen sind zwar energiereich, enthalten aber viele ungesättigte Fettsäuren, die sich günstig auf die Blutfette auswirken und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten verringern.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



Dieser Flyer richtet sich an Berufstätige sowie an Multiplikatoren wie Ernährungsfachkräfte und Verantwortliche für das Betriebliche Gesundheitsmanagement

JOB&FIT-Angebot:

- Hilfestellungen für die Umsetzung des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen“
- Rezeptdatenbank mit über 300 Rezepten
- Informationsmaterial zur Kommunikation ernährungsrelevanter Botschaften

Kontakt

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Sprechen Sie uns an!

JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!

Telefon: 0228 3776-873

Telefax: 0228 3776-78-873

E-Mail: info@jobundfit.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung

JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!

www.jobundfit.de

www.dge.de

Dieser Flyer und weitere Medien sind gegen eine VersandkostenspauSchale erhältlich beim DGE-MedienService:

www.dge-medien-service.de

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de