



11 Tipps für gesundes Essen trotz Zeitmangel

Wer bei der Arbeit leistungsfähig sein will, braucht komplexe Kohlenhydrate, die als Hauptversorger für Nerven- und Gehirnzellen gelten. Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Vitamine sind für gute Nerven und „Geistesblitze“ verantwortlich. Ergänzend dazu wirken hochwertige Eiweißlieferanten wie Fisch, Hülsenfrüchte und Milchprodukte.

1. Wählen Sie **Lebensmittel mit vielen Nährstoffen** wie. z.B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte oder mageres Fleisch.
2. Bevorzugen Sie **Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen**, die machen satt und Heißhungerattacken haben keine Chance.
3. Verzichten Sie bei Kantinenessen auf fettige Soßen, Frittiertes und kalorienreiche Desserts.
4. Machen Sie die **Beilage** wie z.B. Gemüse, Reis, Nudeln oder Kartoffeln **zu Ihrem Hauptgericht** und nehmen Sie das Stück Fleisch als Beilage.
5. Essen Sie einen **Salat statt einer Suppe** als Vorspeise.
6. Lassen Sie Ihre Mittagesmahlzeit nicht ausfallen, steigen Sie auf **leichte Kost** um.
7. Versuchen Sie **mehrere kleinere Mahlzeiten** am Tag zu essen!
8. Auch wenn Sie viel unterwegs sind, beugen Sie Heißhungerattacken vor, indem sie einen **Proviand mitnehmen**, z.B. eine Banane, Trockenfrüchte oder Vollkornkekse. Damit lässt sich ein Stopp beim Würstelstand oder im Fast-Food Restaurant vermeiden!

Kostenlose Workshops,
Beratungen und Vorträge!
JETZT ANMELDEN! Tel: 050 5855 7000
www.kgkk.at/guteidee



9. Seien Sie phantasievoll und **abwechslungsreich** im Zubereiten Ihrer eigenen gesunden Jause (Vollkorngebäck, Käse, Topfenaufstriche, saisonales Obst).
10. Nehmen Sie, wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihr **eigenes Mittagessen mit**.
11. Vergessen Sie vor lauter Stress nicht auf das **Trinken!** Klimatisierte Räume und trockene Raumluf tun Ihrem Kreislauf nicht gut, probieren Sie schmackhafte Alternativen wie verschiedene Tees oder gespritzte Fruchtsäfte.

Rezept-Tipp: Halbvollkornspätzle eignen sich gut zum Einfrieren und können so jederzeit schnell und einfach mit Käse überbacken zubereitet werden.

Kostenlose Workshops,
Beratungen und Vorträge!
JETZT ANMELDEN! Tel: 050 5855 7000
www.kgkk.at/guteidee