

## Jobfood: Richtig Essen im Außendienst

Viele kennen es: eine große Zeit verbringt man auf der Straße im Auto und es ist wenig Zeit, da auch noch vernünftig tagsüber zu essen. Allerdings merkt der Körper spätestens am Abend, wie ausgehungert und unterversorgt er ist.

Es gibt einige Tipps, wie man easy gesunde Ernährung in seinen Tag integrieren kann und darauf nicht verzichten muss.



### Unsere Lieblingstipps geben wir euch im Folgenden:

#### 1. Planung ist alles!!!

- \* Lassen Sie es nicht auf den Zufall ankommen, überlegen Sie, wo Sie unterwegs sind. Müssen Sie etwas mitnehmen oder gibt es etwas
- \* Wählen Sie beim Bäcker und Metzger fettarme Alternativen wie z.B. Schinken-Käse-Brötchen, Kassler-Brötchen, etc.
- \* Wählen Sie im Supermarkt auch mal eine Buttermilch mit Nüssen und Obst oder anderen geeigneten Snacks

#### 2. Vorbereitung ist alles

- \* Meal-Prepping
- \* Frühstück lässt sich super vorbereiten
- \* Feste Zeiten zum Gemüse schneiden einplanen (Gemüsebox für 3 Tage)
- \* größere Portionen zubereiten und aus Resten etwas Neues zaubern
- \* Tipp:  
Wer problemlos ähnliche Gerichte hintereinander essen kann:  
→ Viel kochen, vorportionieren, im Kühlschrank lagern  
Wer ungern hintereinander gleiche Gerichte isst:  
→ Viel kochen, vorportionieren und anschließend einfrieren



#### 3. Wochenplan schreiben

- \* 4-5 Gerichte nach Baukastensystem (s. unten) überlegen
- \* Für diese Gerichte einkaufen
- \* 2 Fertiggerichte kaufen (Zutatenliste checken)



## Snacks einbauen, um Heißhungerattacken zu vermeiden

### Pausensnacks, die Power verleihen

Snacks sollten vor allem eins: Den Blutzucker relativ konstant halten



- Müsliriegel
- Schokolade
- Gummibärchen
- Kuchen und Gebäck
- Smoothies auf Obstbasis



→ Mit Genuss und in kleinen Mengen immer gut, mit Stress und in großen Mengen weniger



- Gemüsesticks mit Kräuterquark und Hummus
- 150 g Griechischer Joghurt mit Beeren
- 40 g Studentenfutter
- 30 g Nüsse und Obst
- 1 Nussriegel
- Gemüse-Smoothie mit wenig Obst + Nüsse
- 1 gekochtes Ei & Gemüse

## Und wenn es dann an den Abend geht? Dann heißt es Vorbereitung ist alles

### Basislebensmittel für Kühl- und Vorratsschrank

Kühl- und Gefrierschrank	Vorratsschrank
<p>Frischkäse Hartkäse z.B. Emmentaler, Parmesan Mozzarella, Feta Sahne, Butter Schupfnudeln, Gnocchi</p> <p>TK-Gemüse, TK-Obst (ohne Zusätze) Fleisch, Fisch TK-Kräuter Butterwürfel, Sahne- &amp; Kokosmilchportionen</p>	<p>Mehl, Haferflocken Knäckebrot Reis, Nudeln, Quinoa, Bulgur Hülsenfrüchte, Kartoffeln Nüsse und Samen Kokosmilch, Mandeldrink &amp; -mus vegetarische Aufstriche Sauerkraut, Rote Bete (vakuumiert) Stückige/passierte Tomaten &amp; Tomatenmark</p>



# So gelingt Ihnen die Zusammenstellung

## Unser einfaches Baukastensystem

### Frühstück

#### **Kohlenhydrate**

- Brötchen
- Brot
- Knäckebrot
- Müsli o. Zucker
- Haferflocken

#### **Eiweiß**

- Eier
- Nussmus
- Quark/Skyr
- Käse
- Magere Wurst

#### **Fett**

- Butter
- Nüsse, Samen
- Öl, Avocado

### Mittag- und Abendessen

#### **1 Hand Kohlenhydrate**

- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln
- Bulgur, Couscous
- Sonstige Beilagen

#### **1 Hand Eiweiß**

- Mozzarella/Skyrella etc.
- Feta
- Linsen, Erbsen, Bohnen
- Fleisch, Fisch, Eier

#### **Fett**

- Öl
- Nüsse/Samen
- Avocado

#### **2 Hände Gemüse/ Salat**

#### **Beispiele:**

Eier mit Kartoffeln und Spinat

Fisch mit Kartoffeln und Ofengemüse

Putengeschnetzeltes mit Nudeln und Bohnengemüse



# Der Easy-Einkaufs-Guide

Geeignete Lebensmittel	Weniger geeignete Lebensmittel
<b>Fleisch-u. Wurstwaren: 3x pro Woche (300-600g)</b>	
Putenschnitzel, Hähnchenbrust, Tatar Schweinefilet, Minutensteak, Rinderfilet  Wurst: Putenbrustaufschnitt, Lachsschinken, Kochschinken, roher Schinken, Corned Beef, Bierschinken, Sülzwurst	Fettreiches Schweinefleisch: Schweinenacken, Schweinespeck, etc. Fettreiches Rindfleisch Innereien, Hackfleisch, Leberkäse Salami, Speck, Leberwurst, Fleischwurst, Mortadella, Blutwurst, Mettwurst
<b>Fisch: 2x pro Woche (300g)</b>	
<u>Alle Fische reich an Omega-3-Fettsäuren:</u> Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch, Sardine, Schellfisch, Zander	<u>Alle Fische reich an Omega-6-Fettsäuren:</u> Sardellen, Hecht, Seebarsch, Forelle, etc.
<b>Milch- u. Milchprodukte: täglich</b>	
Käsesorten bis 45 % Fett i.Tr. Schichtkäse 10% Fett i.Tr. Weichkäse und Camembert 30% Fett i.Tr. Naturjoghurt, griechischer Joghurt, Magerquark, körniger Frischkäse, Harzer Rolle, Frischkäse, Feta, Mozzarella, Zum Kochen: Sahne mit Milch mischen, saure Sahne, Kokosmilch ohne Zusätze	Käsesorten mit mehr als 45 % Fett i.Tr.  Light-Produkte mit Süßstoffen und Verdickungsmitteln z.B. Light-Frischkäse, Light-Fruchtjoghurts o.ä.
<b>Fette: täglich</b>	
<u>Geeignete Öle: täglich 1-2 EL</u> Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl, Leinöl, Walnussöl  <u>Geeignete Streichfette:</u> Butter, bei therapiebedarf Margarine	<u>Ungeeignete Öle:</u> Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, etc.  <u>Ungeeignete Streichfette:</u> Tierische Fette: Schmalz, Tran, Mayonnaise
<b>Getreide/ Brot</b>	
Vollkornprodukte bevorzugen Nudeln, Reis, Quinoa, Hirse, Amaranth, Ebly, Buchweizen, Kartoffeln Gnocchi und Schupfnudeln aus der Kühlung ohne Zusätze oder selbstgemacht	Weißbrot, stark verarbeitetes Mehl wie z. B. Weizenmehl Type 405 Gefärbtes Vollkornbrot mit Zusätzen
<b>Obst und Gemüse: täglich</b>	
Mindestens 400 g Gemüse pro Tag Maximal 250 g Obst pro Tag Frisch bzw. tiefgekühlt ohne Zusätze	Obstkonserven mit Zuckerzusatz Tiefgekühltes Gemüse mit Geschmacksverstärkern
<b>Für unterwegs</b>	
Nüsse, Fruchtriegel Buttermilch Kassler- oder Schinkenbrötchen, Brötchen mit magerem Bratenaufschnitt Belegten Brötchen mit Käse und Schinken	Fertigprodukte Fast Food, vegane Wurst oder Schnitzel  Müsliriegel  Sahnetorte, Croissants, etc. Cremeeis
<b>Getränke</b>	
Mineralwasser, Kaffee in Maßen, ungesüßter Tee, dünne Saftschorlen 1:3	Alkohol Softdrinks wie Cola, Fanta, Pepsi, etc.