

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 unversorgt 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- & Kokosmilchportionen</p>	<p>Mehl, Haferflocken Knäckebrot Reis, Nudeln, Quinoa, Bulgur Hülsenfrüchte, Kartoffeln Nüsse und Samen Kokosmilch, Mandeldrink & -mus vegetarische Aufstriche Sauerkraut, Rote Bete (vakuumiert) Stückige/passierte Tomaten & Tomatenmark</p>



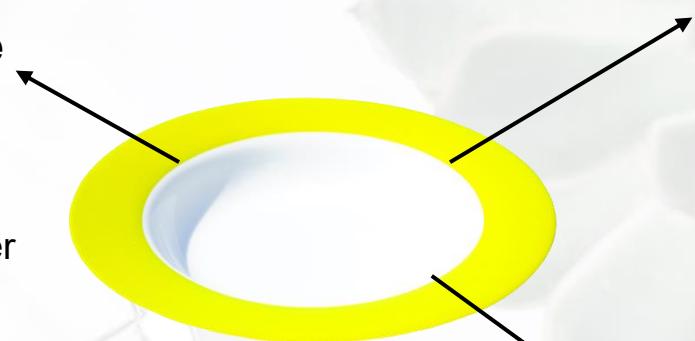
So gelingt Ihnen die Zusammenstellung

Unser einfaches Baukastensystem

Frühstück

Kohlenhydrate

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



Eiweiß

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

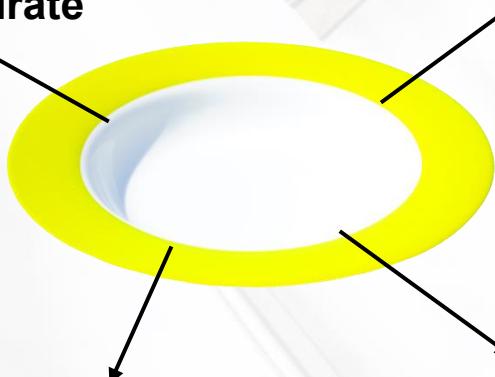
Fett

- 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

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
Fleisch-u. Wurstwaren: 3x pro Woche (300-600g)	
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
Fisch: 2x pro Woche (300g)	
Alle Fische reich an Omega-3-Fettsäuren: Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch, Sardine, Schellfisch, Zander	Alle Fische reich an Omega-6-Fettsäuren: Sardellen, Hecht, Seebarsch, Forelle, etc.
Milch- u. Milchprodukte: täglich	
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.
Fette: täglich	
<u>Geeignete Öle:</u> täglich 1-2 EL Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl, Leinöl, Walnussöl	<u>Ungeeignete Öle:</u> Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, etc.
<u>Geeignete Streichfette:</u> Butter, bei therapiebedarf Margarine	<u>Ungeeignete Streichfette:</u> Tierische Fette: Schmalz, Tran, Mayonnaise
Getreide/ Brot	
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
Obst und Gemüse: täglich	
Mindestens 400 g Gemüse pro Tag Maximal 250 g Obst pro Tag Frisch bzw. tiefgekühlt ohne Zusätze	Obstkonserven mit Zuckerzusatz Tiefgekühltes Gemüse mit Geschmacksverstärkern
Für unterwegs	
Nüsse, Fruchtriegel Buttermilch Kassler- oder Schinkenbrötchen, Brötchen mit magerem Bratenaufschmitt Belegten Brötchen mit Käse und Schinken	Fertigprodukte Fast Food, vegane Wurst oder Schnitzel Müsliriegel Sahnetorte, Croissants, etc. Cremeeis
Getränke	
Mineralwasser, Kaffee in Maßen, ungesüßter Tee, dünne Saftschorlen 1:3	Alkohol Softdrinks wie Cola, Fanta, Pepsi, etc.