

# Jobfood: Richtig essen im Arbeitsalltag!



Jeden Tag verbringen Sie viel Zeit auf der Arbeit und haben eine Menge zu tun. Manchmal weiß man da gar nicht mehr wo einem der Kopf steht. Von Zeit zum Essen oder gar von Meal Prep ist da nur zu träumen. **Die Folge:** uns fällt es schwer tagsüber vernünftig und regelmäßig zu essen. Am Abend bekommen wir die Retourkutsche und unser Körper bemerkt wie ausgehungert und unterversorgt er ist.

Unser Körper antwortet auf schlechtes Essverhalten über den Tag mit Heißhunger und schlechten Entscheidungen am Abend. Die einen essen im Arbeitsalltag und tagsüber viel zu wenig und am Abend dafür viel zu viel. Die Anderen hangeln sich den Tag über von einem Snack zum nächsten und sind immer wieder Ihren Gelüsten ausgeliefert. Langfristig tut uns beides überhaupt nicht gut und weder unsere Gesundheit noch unsere Figur profitiert von so einem Essverhalten. **Aber zum Glück geht das alles auch anders!** Mit einem guten Plan können Sie sich im Arbeitsalltag mit gutem Essen versorgen und mit Power in den Feierabend starten. Wir haben für Sie einige Tipps, wie man gutes, nahrhaftes Essen einfach und mit wenig Zeitaufwand in seinen Alltag integrieren kann und gleichzeitig auf nichts verzichten muss.

## Unsere Tipps:

1. Eine gute Planung muss her - ohne Plan keine Tat.
2. Vorbereitung ist alles - am Abend vor auf den Tag schauen.
3. Einen wöchentlichen Speiseplan erstellen für gutes Essen nach dem Feierabend.
4. Die richtige Mahlzeitenstruktur und die richtigen Snacks.
5. Basislebensmittel für den Vorratsschrank
6. Der Easy-Einkaufsguide.
7. Das Easy-Baukastensystem.



# Jobfood...

## 1. Eine gute Planung muss her:

- Überlassen Sie nichts dem Zufall, sondern planen Sie einen Tag vorher, wie Ihnen gutes Essen am morgigen Tag gelingen kann.
- Müssen Sie etwas mitnehmen oder gibt es etwas zu essen auf Ihrer Arbeit?
- Für den Außendienst: Können Sie sich etwas zu essen vorbereiten für unterwegs? Falls nicht wählen Sie beim Bäcker und Metzger fettarme Alternativen wie z.B. Schinken-Käse-Brötchen oder Kassler-Brötchen. Wählen Sie im Supermarkt geeignete Snacks die Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen wie zum Beispiel Buttermilch oder Joghurt mit Nüssen und Obst.
- Sie arbeiten im Büro? Dann bereiten Sie sich doch Ihr Frühstück und Mittagessen bereits am Abend vorher zu, wenn morgens die Zeit zu knapp ist.



## 2. Vorbereitung ist alles:

- Meal-Prepping bedeutet Mahlzeiten für mehrere Tage vorzubereiten.
- Frühstück lässt sich super am Abend vorher vorbereiten. Beispiele wären ein Müsli aus Haferflocken, Quark, Obst und Nüssen im Glas oder ein einfaches Käsebrod mit ein paar Gemüsesticks.
- Es ist immer sinnvoll größere Portionen vorzukochen und aus Resten etwas Neues zu zaubern. So kann man zum Beispiel aus Nudeln vom Vortag einen leckeren Nudelsalat mit etwas Gemüse, Feta und einem Essig-Öl-Dressing vorbereiten.
- Wer problemlos ähnliche Gerichte hintereinander essen kann sollte viel vorkochen, vorportionieren und im Kühlschrank lagern.
- Wer ungern hintereinander gleiche Gerichte isst, kann viel kochen, vorportionieren und die Mahlzeiten anschließend einfrieren.



## 3. Speiseplan erstellen:

- Am besten nehmen Sie sich am Wochenende Zeit und planen welche 4-5 Gerichte nach Baukastensystem (s. unten) Sie in der kommende Woche essen möchten.
- Für diese Gerichte können Sie dann einmal einkaufen gehen und sparen sich das tägliche Einkaufen nach Feierabend im ausgehungerten Zustand und mit knurrenden Magen, der sowieso zu schlechten Entscheidungen verleitet.
- Idealerweise haben Sie immer 2 Fertiggerichte (Fertigprodukte-Guide) auf Vorrat (Zutatenliste checken), die Sie im Notfall mit einfachen Mitteln etwas aufpeppen können.



# Jobfood...

## 4. Die richtige Mahlzeitenstruktur und die richtigen Snacks:

- Es ist sinnvoll regelmäßig über den Tag verteilt zu essen, um Heißhunger am Abend vorzubeugen
- **Wichtig:** geeignete Snacks auswählen, die unseren Blutzucker nicht an die Decke steigen lassen.
- Kennen Sie das Nachmittagstief? Tatsächlich produziert unser Körper ab dem Nachmittag bereits Melatonin, ein Schlafhormon. Besonders nachmittags sind wir anfällig für zuckerreiche Snacks und bekommen Lust auf einen Kaffee und etwas Süßes.



## Snack Ideen für das Nachmittags-tief oder einfach für zwischendurch:



### Geeignete Snacks:

- 150g griechischer Joghurt mit Beeren
- 40g Studentenfutter
- 30g Nüsse und 1 Stück Obst
- 1 Nussriegel (Zutaten beachten)
- gekochtes Ei, Gemüsesticks mit Kräuterquark/Hummus
- Ab und zu 1 Stück Kuchen (selbstgebacken/Bäcker)
- 25g Zartbitterschokolade und 1 Stück Obst
- Für Sportler: Proteinshakes auf Whey oder Soja-Basis (ohne Zusatzstoffe und Süßungsmittel)



### Ungeeignete Snacks:

- Müsliriegel mit viel Zucker
  - Vollmilchschokolade
  - Gummibärchen
  - Kuchen aus dem Supermarkt
  - Smoothies auf Obst und Saft-Basis
- Nur selten genießen!

# Jobfood...

## 5. Basislebensmittel für Kühl- und Vorratsschränke:

### Kühlschrank

#### Milchprodukte:

- Frischkäse, Quark
- Hartkäse z.B. Emmentaler, Parmesan
- Mozzarella, Feta
- Sahne, Butter
- Joghurt

#### Teigwaren

- Schupfnudeln, Gnocchi

#### Gemüse



### Gerierschrank

#### Gemüse, Obst und Kräuter

- TK-Gemüse (ohne Zusätze), TK-Obst (Ideal: Bio oder aus EU)
- TK-Kräuter

#### Fleisch und Fisch

#### Milchprodukte

- Butterwürfel, Sahneportionen

#### Sonstiges

- Kokosmilchportionen



### Vorratsschrank

- Mehl, Haferflocken, Sojaflocken
- Brot, Knäckebrötchen
- Reis, Nudeln, Quinoa, Bulgur
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Kartoffeln
- Nüsse und Samen, Nussmus
- Kokosmilch, Mandeldrink
- vegetarische Aufstriche
- Sauerkraut, Rote Bete (vakuumiert)
- Stückige/passierte Tomaten, Tomatenmark
- Fertigprodukte für den Notfall



## 6. Der Easy-Einkaufsguide:

Wir haben für Sie einen einfachen Einkaufs-Guide zusammengestellt. Dort finden Sie Lebensmittel die Sie täglich begleiten sollten und Lebensmittel, welche eher seltener auf Ihrem Speiseplan stehen sollten. Werden Sie zur/m Einkaufsexperten/in.



# So gelingt Ihnen die Zusammenstellung

Unser einfaches Baukastensystem



## Frühstück/Brotzeit:

### Kohlenhydrate

- Brötchen
- Brot
- Knäckebrot
- Müsli ohne Zucker
- Haferflocken
- Wraps/Pitabrot

Obst/Gemüse

### Eiweiß:

- Eier
- Quark/Skyr
- Käse
- Magere Wurst
- Geräucherter Lachs
- Sojaflocken

### Fett:

- Butter/Margarine
- Frischkäse
- Nüsse, Samen
- Öl, Avocado

## Mittag- und Abendessen/ Nachtessen:

### 1 Hand Kohlenhydrate

- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln
- Bulgur, Couscous
- Gnocchi, Schupfnudeln

2 Hände Gemüse/Salat

### 1 Hand Eiweiß:

- Mozzarella/ Feta
- Vegane Ersatzprodukte ohne Zusätze, Tofu
- Linsen, Erbsen, Bohnen
- Fleisch, Fisch, Eier

### Fett:

- Öl
- Nüsse, Samen
- Avocado

# Jobfood: Richtig essen im Arbeitsalltag!

**Sie benötigen Unterstützung bei Ihrer Ernährung?**

**Sie suchen einen zertifizierten Ernährungstherapeut/in, welche/r Sie bei Ihrem Ernährungsthema unterstützt? Dann sind Sie bei uns richtig!**

**EssWert GmbH & Co. KG**

[www.esswert-ernaehrungsberatung.online/](http://www.esswert-ernaehrungsberatung.online/)

Telefonisch erreichen Sie uns unter:

Praxis in Würzburg: 0931/ 3051 9695

Praxis in Stuttgart & Horb a. Neckar: 0711/ 4903 9518

Bis zu

**100%**

Bezuschusst von  
**KRANKENKASSEN!**

**✓ ERNÄHRUNGSBERATUNG** .online

## **IHRE GESUNDHEIT BEGINNT MIT UNS - ONLINE.**

Willkommen bei Ihrer Online-Praxis für Ernährungsberatung und -therapie.  
Wir sind Ihr **zertifizierter** Ansprechpartner im deutschsprachigen Raum.  
Bequem von zuhause aus - persönlich und unkompliziert beraten.