

**ESSWERT**

*Betriebliche Gesundheitsförderung*



# Jobfood Richtig Essen im Außendienst



# Pausensnacks, die Power verleihen

Snacks sollten vor allem eins: Den Blutzucker relativ konstant halten



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



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

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



# Aber worin transportiere ich mein Essen?



## Bäckerei

- Belegtes Brötchen mit Frischkäse, Salat, fettarmer Wurst oder Käse
- Eierbrötchen
- Wraps



## Tankstelle

- Belegtes Brötchen mit Frischkäse, Salat, fettarmen Wurst oder Käse
- Eierbrötchen
- Wraps

## Raststätte

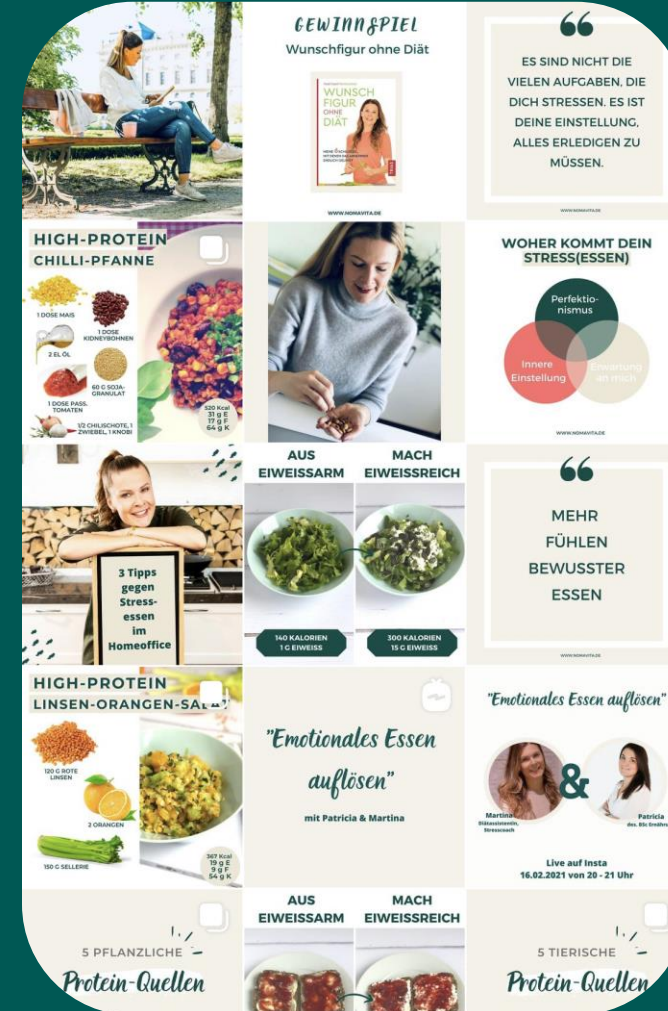
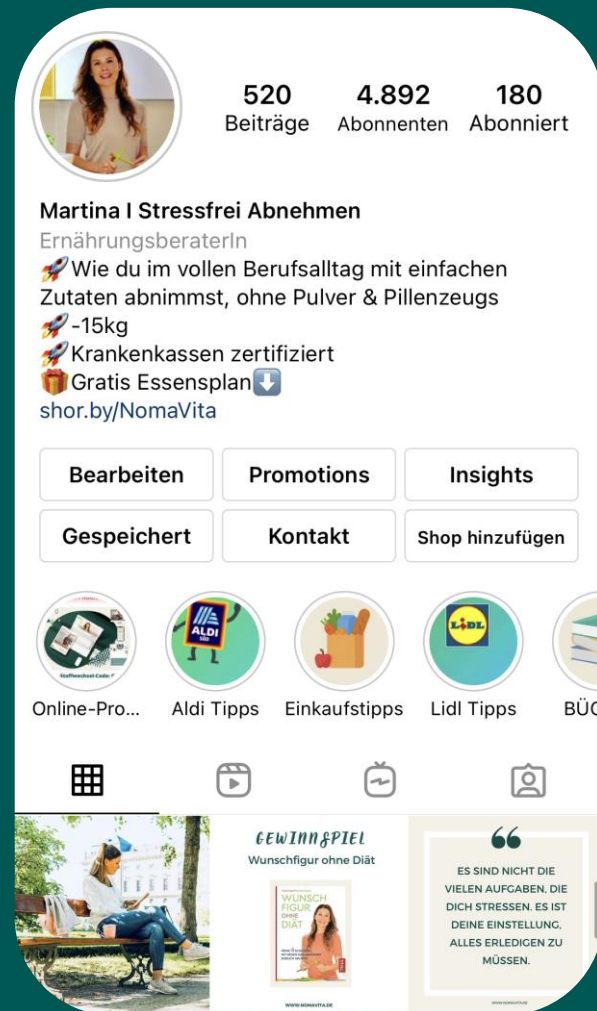
- Suppen (Gulaschsuppe)
- Salatteller mit Pommes
- Gerichte mit Fisch, Kartoffeln und Gemüse
- Fleischküchle/Schnitzel mit Salat
- Spinat/Kartoffel/Ei
- Eintöpfe





# Viele kostenfreie Infos, Tipps & Rezepte über Instagram & Facebook

darm.gesundheit



svenbach\_ernaehrung



Martinaamon\_foodcoaching

