

Schnelle Alltagsküche

Ausgewogene, schnell zubereitete warme Mahlzeiten

- Geschwellte Kartoffeln, Kräuterquarksauce oder Hüttenkäse mit Kräutern, rohes Gemüse wie z.B. Rübli, Kohlrabi, Tomaten
- Polenta mit Reibkäse, Gemüsesauce (z.B. Pilzsauce, Peperonisauce), grüner oder gemischter Salat
- Teigwarenauflauf (mit Ei/Quark) und gemischtem Salat
- Teigwaren oder Tortellini, Gemüsesauce (z.B. Tomatensauce, Zucchettisauce), Reibkäse
- Pouletfleisch an Kokoscurrysauce (mit Kokosmilch oder normaler Milch), Chinesische Gemüsemischung (gibt es auch tiefgefroren), Reis, evtl. Vollreis
- Getreiderisotto oder Hirsotto mit Reibkäse, gemischter Salat
- Fischfilets gebraten (in der Teflonpfanne, mit wenig Fett), Reis, evtl. Vollreis, Spinat gedämpft (auch tiefgekühlt erhältlich)
- Griessbrei oder Griessköppli, Früchtekompott oder Sirup
- Frische Suppen (evtl. auch aus Resten, z.B. Kürbissuppe, Tomatensuppe, Minestrone selber gemacht und tiefgekühlt), dazu Vollkornbrot, Hüttenkäse oder 1 Stück Käse
- Toast Hawaii oder Europatoast (Vollkorntoastbrot, Schinken, Spargel, Banane, Käse), gemischter Salat



Schnelle Alltagsküche

Ausgewogene, schnell zubereitete kalte Mahlzeiten

- Vollkornbrot, Käse / Hüttenkäse oder Geflügelbrust (Aufschnitt), gemischter Salat
- Vollkornbrot, Thonsalat mit Gurken- und Tomatenwürfeli, grüner oder gemischter Salat
- Belegte Vollkornbrote: Käse, Mostbröckli, Kräuterquark, gemischter Salat
- Vollkornbrot, Tomaten mit Basilikum und Mozzarella
- **Sandwichvarianten:** Vollkornbrot mit kaltem Braten oder Käse, gekochtem Ei, Thon, geräucherter Forelle, Lachs, Quarkaufstrich, Schinken, Roastbeef oder Tofu / Yasoja, dazu Obst und / oder rohes Gemüse
- Birchermüsli (Jogurt, Blanc Battu, Milch, Beeren, Flocken, ev. Kerne und Nüsse)
- 1 Becher Joghurt, Vollkornbrötchen und Obst
- Gemüsebouillon mit 1 Ei, Vollkornbrötchen, rohes Gemüse, evtl. mit Quarkdipsauce
- Kartoffelsalat (Sauce mit Bouillon), gemischter Salat (z.B. grüner Salat, Mais, Rübli), Quarkcrème
- Teigwarensalat mit Gemüsewürfeli (z.B. Broccoli, Tomatenwürfeli), Jogurtfrüchtecrème
- Curry-Reissalat mit Pouletwürfeli und Früchten (z.B. Banane, Ananas)



Es gilt auch hier das Prinzip des Tellermodells...

Der ideale Teller bei Normalgewicht



Fett/Öl für
die Zubereitung
1-2 KL (5-10g)



Als Dessert
eine Frucht oder
ein Joghurt oder
ein Quark etc.



Ungezuckerte Getränke

- Ein stärkehaltiges Lebensmittel (Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, etc.)
- Eine oder mehrere Gemüse-, Obstsorten (Salat, Karotten, Tomaten, Auberginen, Gurken, Pilze, Früchte)
- Ein eiweisshaltiges Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Tofu, Eier, Käse, etc.)

© nutriteam gmbh, Bern

Eine vollständige Mahlzeit enthält:

Eine grosse Portion Gemüse / Blattsalat oder Obst gehört zu jeder Mahlzeit.

Eine mittlere Portion stärkehaltiger Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Hirse, Brot oder Knäckebrot liefert die nötige Energie.

- Vollkornprodukte bevorzugen
- fettarm zubereiten

Als Ergänzung zu Gemüse/Obst und stärkehaltigen Lebensmitteln, rundet eine kleine Portion aus der Gruppe der Eiweisslieferanten die Mahlzeit ab. Wählen Sie abwechslungsweise zwischen Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu/Quorn/Seitan aus.

- fettarme Varianten bevorzugen
- fettarm zubereiten

Zum Schluss dürfen die lebensnotwendigen Fette nicht fehlen, die mit 1 EL Nüssen, Kernen oder in Form von Salatsaucen (Raps-, Olivenöl) die Mahlzeit vervollständigen.

Achten Sie jedoch darauf, dass maximal 1 Komponente der Mahlzeit fettreich ist wie Paniertes, Frittiertes, in viel Öl Gebratenes, im Teig Gebackenes, Rahmsaucen, etc.

Denken Sie auch daran, genügend zu trinken, v.a. in Form von ungesüssten Getränken (1,5 –2 Liter täglich).

Beim Einkaufen auf qualitativ hochwertige und sinnvolle Lebensmittel für den Vorratschrank achten. Legen Sie einen Vorrat an gesunden und vollwertigen Lebensmittel an, welche gut lagerbar und relativ schnell zubereitet sind wie z. B.: 2-Minuten-Polenta, Teigwaren, Fertigsuppen im Tetrapak, Tiefkühlgemüse, Gemüsesalat im Beutel, Blévita / Darvida, Müesliflocken, Joghurt, Quark, Frischkäse etc.) Vielleicht sogar einen kleinen Vorrat für den Hunger zwischendurch am Arbeitsort wie z. B.: Dörrobst, Knäckebrot, Vollreiswaffeln, Getreideriegel, etc.).

Bereiten Sie Ihre Salatsauce auf Vorrat vor. Im Kühlschrank, zu Hause oder am Arbeitsort bleibt sie mehrere Tage haltbar. Achten Sie darauf, regelmässig Zeit fürs Einkaufen einzuplanen, damit Sie zu Hause genügend Obst, frisches Gemüse und Vollkornbrot bereit haben.