IDEEN FÜR AUSGEWOGENE MENÜS EINFACH ZUBEREITEN

SANDWICH UND GEMÜSESUPPE

EINKAUFSZETTEL:

- ☐ Gemüsesuppe
- ☐ 1/2 baguette (125g)
- ☐ 1TL Butter oder Margarine
- ☐ 1TL Senf
- ☐ ca. 80g Trutenschinken
- ☐ ca. 40g Gemüse (z.B. Salat, Tomaten, Essiggurken)
- ☐ 1 Joghurt

Auch Gemüsesuppen im Päckchen, die mit heissem Wasser zubereitet werden, sind eine Alternative.

REISSALAT MIT THON

EINKAUFSZETTEL:

- ☐ 200g Reis (gekocht) mit :
- ☐ mind. 120g Gemüse (z.B. rote Peperoni, Erbsen, Kapern)
- ☐ 120g Thon aus der Büchse
- ☐ 2 EL Salatsauce
- ☐ 1 Fruchtkompott

Bevorzugen Sie Thon im Salzwasser und nicht im Öl eingelegt.

TOMATEN-MOZZARELLA-SALAT

EINKAUFSZETTEL:

- ☐ 1 Tasse warme Bouillon
- ☐ mind. 120g Cherrytomaten
- ☐ 60g Mozzarella-Perlen
- ☐ 5 schwarze Oliven, Basilikum
- ☐ 2 EL Salatsauce
- ☐ 2-3 Scheiben Vollkornbrot
- ☐ 1 kleines Branchli

Die **Bouillon-Würfel** sind besonders praktisch zum Mitnehmen!

WRAP MIT ROHSCHINKEN

EINKAUFSZETTEL:

- ☐ 2 Weizen- oder Mais-Tortillas gefüllt mit:
- ☐ 5 Tranchen geräuchertem Rohschinken
- ☐ 1 EL geriebener Käse
- ☐ mind. 120g Gemüse (z.B. Salat, Karotte, Pilze)
- ☐ 1 TL Senf oder Ketchup
- ☐ 1 Frucht

Für noch mehr Gemüse ergänzen Sie die Wraps mit einem **Salat**!

KARTOFFELSALAT MIT EI UND KÄSE

EINKAUFSZETTEL:

- ☐ 300g gekochte Kartoffeln mit:
- ☐ 1Ei
- ☐ 20g Hartkäse in Würfeln geschnitten
- ☐ mind. 120g Gemüse (z.B. Radieschen, Essiggurken)
- ☐ 2 EL Salatsauce
- ☐ 1 Frucht

Am besten kochen Sie die Kartoffeln bereits am Vortag

DIE SÜSSE VARIANTE: SCHNELLES BIRCHERMÜESLI

EINKAUFSZETTEL:

- ☐ 1 Joghurt nature (180g) mit:
- ☐ 7 EL Haferflocken
- ☐ ca. 100g Beeren
- ☐ 1/2 Banane
- ☐ 1 EL Rosinen
- ☐ 1 EL Nüsse

Besonders praktisch sind **tiefgekühlte Beeren** - lagern Sie stets einige davon im Tiefkühlfach.

TIPPS FÜR DIE SCHICHTARBEIT

Vermeiden Sie **Energy-Drinks**, da sie **reich an Zucker** sind.

Ein **Glas Milch** vor dem **Zubettgehen hilft zu schlafen**.

Bevorzugen Sie für **warme Getränke.**

Verzichten Sie auf **üppige und fettige Mahlzeiten**, sie können Verdauungsprobleme und Müdigkeit verursachen.

Als **leichte Zwischenmahlzeit** eignen sich **Früchte** besonders gut, z.B. kombiniert mit einem Joghurt.

Süssgetränke sind ungeeignet für die Nachtschicht, da nachts die Zuckertoleranz vermindert ist.

Kaffee (max. 3-4 Tassen/Tag) oder **Schwarztee** können **bei einem Müdigkeitstief hilfreich sein**. In den letzten **2-4 Stunden Ihrer Schicht sollten Sie jedoch darauf verzichten**, da Sie sonst Mühe haben werden, den Schlaf nachzuholen.

Auf **Alkohol sollte** aus Sicherheitsgründen generell **verzichtet werden.**

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und geniessen Sie die Mahlzeit bewusst.

DIE AUSGEWOGENE LUNCHBOX

Nestlé

Good Food, Good Life

Cyan Magenta Yellow Noir

PROJECT NUMBER:
161700116
FILE NAME:
Creation_leaflet_lunch_box_ACG_170131_AL.ai
LINKS:
Creation_leaflet_lunch_box_VARC_P1_P5_P6_ACG_170131.psd
Creation_leaflet_lunch_box_VARC_P2_P3_P4_ACG_170131.psd

VERSION:	DATE:
01	31.01.2017
02	-
03	-
04	-

CUSTOMER:
Nestlé

CONTACT
Anne-Cécile Gnaegi

imagotori
av. de chailly 23
1012 lausanne-CH
tél.:+ 41 21 923 07 90
fax:+ 41 21 923 07 91

EINE AUSGEWOGENE MAHLZEIT IST:

Ein angepasster Mahlzeitenrhythmus
Essen Sie regelmässig und immer ungefähr zur selben Zeit. So kann sich Ihr Körper an den Rhythmus gewöhnen. Bevorzugen Sie 3 leichte Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten anstatt 3 grosser Mahlzeiten.

Eine ausgewogene Mahlzeit
Mit viel Gemüse, eine Stärkebeilage, eine Proteinquelle, ein kalorienfreies Getränk, eine Frucht oder ab und zu eine kleine Süssigkeit.

SIE SIND DRAN!
Stellen Sie eine ausgewogene Mahlzeit zusammen, indem Sie folgende Komponenten auswählen:

GUT ZU WISSEN

Verwenden Sie **Butter nur Sparsam** (max. 1 EL pro Tag).

Wählen Sie für Ihre **Salatsaucen Oliven-, Raps-** oder **Nussöl** (max. 2 EL pro Tag).

Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten täglich mit **einer Hand voll ungesalzenen Nüssen, Samen** oder **Kernen.**

1 GEMÜSE

Gemüse in allen Formen und Farben!
3 Portionen pro Tag (1 Portion = 1 Hand voll (min. 120g))

Cherrytomaten · Karotten · Salatgurke · Peperoni · Radieschen · Gemüsesuppe / saft

Wechseln Sie zwischen gekochtem und rohem Gemüse ab.

2 EINE STÄRKEBEILAGE

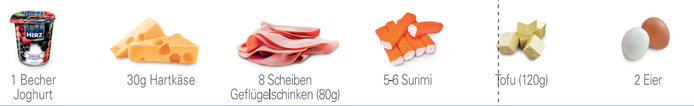
Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (Linsen…), Getreideflocken, Reis. **Zu jeder Hauptmahlzeit.** Wer körperlich hart arbeitet oder viel Sport treibt, dem steht eine grössere Portion zu.

1-2 Vollkornbrötli · 75g Cerealien · 3-4 Kartoffeln · 200g gekochte Teigwaren · 200g gekochter Reis · 250g gekochte Linsen

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!

3 EINE PROTEINQUELLE

Milch, Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel, Tofu, Quorn.
3 Portionen Milch(-produkte) + 1 andere Proteinquelle pro Tag


1 Becher Joghurt · 30g Hartkäse · 8 Scheiben Geflügelschinken (80g) · 5-6 Surimi · Tofu (120g) · 2 Eier

Abwechslung ist gefragt.

4 EIN GETRÄNK

Wasser oder ungezuckerter Tee
1-2 l pro Tag

Wasser · Tee ohne Zucker

Bei schweisstreibenden Aktivitäten, Trinkmenge erhöhen!

5 EINE FRUCHT

In allen Formen und Farben!
2 Portionen pro Tag
(1 Portion = 1 Hand voll (ca. 120g))

1 Banane · 1 Birne · 3 Aprikosen · 5 Erdbeeren · 2 Mandarinen · 2dl 100% Fruchtsaft

Bevorzugen Sie saisonale Früchte.

6 GELEGENTLICH ZUM GENIESSEN

Nach Belieben, bevorzugt fettarme Varianten wie z.B. Gummibärchen, Basler Läckerli, Bretzel, Grissinis…
Max. 1 kleine Portion pro Tag

Gummibärli · Salzbretzeli · 1 kleiner Schoggiriegel · Chips · 2 Guetzli · 1 muffin

Bevorzugen Sie Desserts auf der Basis von Früchten und Milchprodukten.

Cyan · Magenta · Yellow · Noir

PROJECT NUMBER:
161700116
FILE NAME:
Creation_leaflet_lunch_box_ACG_170131_AL.ai
LINKS:
Creation_leaflet_lunch_box_VARC_P1_P5_P6_ACG_170131.psd
Creation_leaflet_lunch_box_VARC_P2_P3_P4_ACG_170131.psd

VERSION: 01 / 02 / 03 / 04
DATE: 31.01.2017 / - / - / -

CUSTOMER:
Nestlé

CONTACT
Anne-Cécile Gnaegi

imago/tori
av. de chailly 23
1012 lausanne-CH
tél.:+ 41 21 923 07 90
fax:+ 41 21 923 07 91