GOURMET-MENÜ IDEEN...

GOURMET-MENÜ - DER KLASSIKER

Bratwurst mit
Pommes Frites
Rüebli
Zitronenchüechli

1199 KCAL

GOURMET-MENÜ - «AUS DEM MEER»

Panierter Fisch mit Krokette
Lauch an Rahmsauce
Tartare Sauce
Tiramisu

1256 KCAL

GOURMET-MENÜ - VEGI

Ricotta-Spinat-Tortellini an Rahmsauce mit Parmesan
Grüner Salat
Schoggimousse

1100 KCAL

GOURMET-MENÜ - ZUM MITNEHMEN

Salami Sandwich
Salat an Mayonnaise-Sauce
Apfelkuchen

1322 KCAL

...UND LEICHTERE ALTERNATIVEN DAZU

LEICHTES-MENÜ - DER KLASSIKER

Bratwurst mit
Teigwaren
Rüebli
Fruchtsalat

698 KCAL

-501 KCAL

LEICHTES-MENÜ - «AUS DEM MEER»

Fischfilet mit Reis
Ratatouille
Rhabarber-kompott

552 KCAL

-704 KCAL

LEICHTES-MENÜ - VEGI

Teigwaren an Tomatensauce mit Parmesan
Gemischter Salat
Frucht

566 KCAL

-534 KCAL

LEICHTES-MENÜ - ZUM MITNEHMEN

Schinken-Sandwich
Gemischter Salat
an Balsamico-Dressing
Frucht

520 KCAL

-762 KCAL

AUSGEWOGEN ESSEN IM PERSONAL RESTAURANT

Nestlé
Good Food, Good Life

EINE AUSGEWOGENE MAHLZEIT IST:

Eine ausgewogene Mahlzeit
Sie besteht aus viel Gemüse, einer Stärkebeilage, einer Proteinquelle, einem kalorienfreien Getränk. So bekommt unser Körper alle Nährstoffe, die er braucht, um gesund und leistungsfähig zu sein.

Lebensmittel je nach Aktivität variieren
Wer seine Tage hauptsächlich sitzend verbringt, braucht nicht so viel Energie, wie ein Bauarbeiter.

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

GUT ZU WISSEN

Die kalorienreicheren Varianten sind nicht verboten, passen Sie die die anderen Komponenten der Mahlzeit an.

Nehmen Sie sich **mindestens 20 Minuten** Zeit für eine Mahlzeit, solange braucht nämlich das Sättigungssignal, bis es im Gehirn ankommt!

Eine Hauptmahlzeit sollte idealerweise maximal 600 kcal liefern (30% des täglichen Energiebedarfs).

Legen Sie **pro Woche 1-2 vegetarische Tage** ein, an denen Sie auf Fleisch, Fisch und Geflügel verzichten.

Und zu guter Letzt: **Bewegen Sie sich!**

1 GEMÜSE

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

Gedünstetes Gemüse	Salat an leichtem Dressing	Gedämpftes Gemüse	Gemüse an Rahmsauce	Salat an Mayo-Sauce	Gratiniertes Gemüse
43 kcal*	62 kcal*	31 kcal*	88 kcal*	170 kcal*	151 kcal*

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.

Vollkornprodukte	Gedämpftes	Im Wasser gekocht	Raffinierte Produkte	Frittiertes	Mit Rahm und Käse
240 kcal*	193 kcal*	179 kcal*	262 kcal*	408 kcal*	399 kcal*

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!

3 EINE PROTEINQUELLE

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

Vom Grill	Plätzli / Filet / Steak	Thon nature	Paniertes / Frittiertes	Wurstwaren	Thon mit Mayo / Öl
128 kcal*	124 kcal*	140 kcal*	276 kcal*	274 kcal*	324 kcal*

Abwechslung ist gefragt.

4 EIN GETRÄNK

Wasser oder ungezuckerter Tee
1-2 l pro Tag

Wasser	Tee, ungezuckert	Schwarzer Kaffee	Limonade	Tee, gezuckert	Cappuccino, gezuckert
0 kcal*	0 kcal*	0 kcal*	95 kcal*	18 kcal*	103 kcal*

Auch Kaffee gilt als Getränk, aber max. 3-4 Tassen täglich!

5 EINE FRUCHT

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

Erdbeeren	Apfel	Aprikosen	Orange	Birne	2dl Fruchtsaft
48 kcal*	66 kcal*	58 kcal*	53 kcal*	70 kcal*	61 kcal*

Geniessen Sie z.B. eine Portion zum Frühstück und eine als Dessert oder Zwischenmahlzeit.

6 GELEGENTLICH ZUM GENIESSEN

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

Fruchtsalat	Sorbet / Wassereis	Kleine Portion	Creme	Doppelrahmglace	Schoggistängeli
101 kcal*	69 kcal*	128 kcal*	204 kcal*	114 kcal*	255 kcal*

Bevorzugen Sie Desserts auf der Basis von Früchten und Milchprodukten.