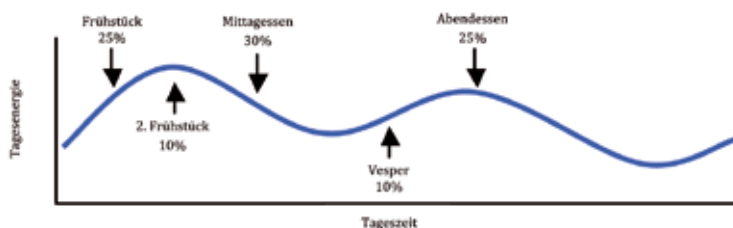


Lecker, leicht durch den Arbeitsalltag

Schicht im Schacht oder fit bis zum Feierabend?

Ohne Energie keine Leistung, wer den Arbeitsalltag körperlich und geistig optimal meistern möchte, schafft mit der richtigen Ernährung die beste Voraussetzung. Mahlzeiten, die nicht belasten und die „Tanks“ wieder auffüllen, sind mit ein wenig Planung leicht umzusetzen. Für eine optimale Leistungskurve ist eine geschickte Mahlzeitenverteilung wichtig.



Mahlzeit	Uhrzeit	% der täglich aufgenommenen Energie
Frühstück	06:00 - 07:00	25 %
2. Frühstück	10:00	10 %
Mittagessen	12:00 - 13:00	30 %
Vesper	16:00	10 %
Abendessen	18:00 - 19:00	25 %

Frühstück – Starter in den Tag

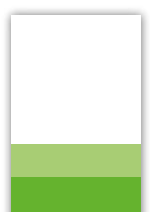
- Füllen Sie die Reserven auf, sonst droht am Vormittag ein Leistungstief!
- Stehen Sie ggf. etwas früher auf, um in Ruhe zu frühstücken.
- Mit Müsli, fettarmen Milchprodukten und Obst sowie Vollkornbrot mit Käse oder fettarmer Wurst starten Sie gesund in den Tag.
- Für den kleinen Hunger geeignet sind 1 Glas Milch oder Saft, Joghurt mit frischem oder püriertem Obst.

2. Frühstück – für Topleistungen:

- Obst ist ein idealer Snack, kombiniert mit einem fettarmen Milchprodukt verhindert es einen Leistungseinbruch und Heißhunger auf Süßigkeiten.
- Ist das 1. Frühstück klein ausgefallen, bevorzugen Sie Vollkornbrot, belegt mit Käse oder fettarmer Wurst, knabbern Sie etwas Obst oder Gemüse dazu.
- Sorgen Sie für Vorrat: Müsli, Knäckebrot oder Trockenobst lassen sich gut im Büro aufbewahren, Joghurt, Streichfett und Brotbelag können Sie im Kühlschrank der Teeküche lagern.

Mittagessen - jetzt heißt es, die richtige Wahl treffen!

- Achten Sie auf eine fettarme Auswahl, frittierte oder panierte Speisen belasten nicht nur die Verdauung, sondern auch das Kalorienkonto.
- Frischer Salat und Gemüse sollten immer zum Mittag gehören.
- 1-2 mal pro Woche Fisch und 1-2 mal pro Woche fettarmes Fleisch wählen.
- Nutzen Sie das Angebot an vegetarischen Gerichten.
- Gibt es keine Kantine, bringen Sie Ihr Essen von zu Hause mit: belegte Brote oder eine vorgekochte Mahlzeit. Oft gibt es die Möglichkeit, Essen in der Mikrowelle oder auf dem Herd zu erwärmen.
- Imbissbuden, Bäckereien oder Fastfood-Restaurants bieten selten ein gesundes leichtes Mittagessen an.



Fett – nein danke!



BITTE ZUGREIFEN

- Bagel mit Pute, Salat und Senf
- Chicken-Sandwich
- Schinken-Sandwich mit Salat und Gurke
- Gemischter Salat
- Sushi mit Fisch und Gemüse
- Krautsalat
- Quark mit Früchten
- Frisches Obst
- Fruchtschnitte

BESSER NICHT

- Croissant mit Schinken, Käse, etc.
- Backfisch-Baguette mit Remoulade
- Belegte Käsebrötchen mit Butter
- Käse-Wurst-Salat
- Schlemmerstange
- Pizza Salami oder Hackfleisch
- Würstchen im Schlafrock
- Pommes frites
- Mettbrötchen
- Schokoriegel



Vesper – auf zum Endspurt

- Lust auf Süßes? – Quarkspeisen, Trockenobst, Reiswaffeln sind leicht und belasten kaum
- Obst- und Hefekuchen sind fettarme Alternativen
- genießen Sie bewusst z.B. ein Stück Zartbitterschokolade

... und immer schön durstig bleiben! Achten Sie während des Arbeitstages darauf, mindestens 1,5 Liter energiefreie Getränke zu trinken. Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum auf max. 4 Tassen pro Tag. Sorgen Sie für einen Vorrat an Getränken im Büro.

Nachtschicht:

- ★ Der Tag-Nacht-Rhythmus ist gestört, d.h. arbeiten gegen die biologische Uhr.
- ★ Nachts läuft die Verdauung nicht auf Hochtouren, Energie brauchen Sie aber trotzdem.
- ★ Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, die leicht verdaulich ist (meiden Sie fette, blähenden Speisen).
- ★ Wählen Sie bekömmliche Getränke: Bevorzugen Sie nachts warme Getränke; koffeinhaltige Getränke auf 4 Tassen pro Tag beschränken, kein Kaffee oder Tee vor dem Schlafengehen.
- ★ Der Energiebedarf entspricht dem bei Tagarbeit.
- ★ Wählen Sie eine warme Mahlzeit um Mitternacht (belebt, wärmt).
- ★ Essen Sie einen Snack etwa 2 Stunden vor Arbeitsende.
- ★ Nehmen Sie nach der Nachtschicht ein kleines Frühstück zu sich.

Mahlzeit	Uhrzeit	% der täglich aufgenommenen Energie
Mittagessen	12:00 - 13:00	25 %
Nachmittag	16:00 - 17:00	10 %
Abendessen	19:00 - 20:00	20 %
Nachtmahlzeit	00:00 - 01:00	25 %
Nachtmahlzeit	04:00 - 05:00	5-10 %
Frühstück	07:00	10-15 %

