

## Nachmittagsnack

Ob Sie die klassische Einteilung „Frühstück – Mittag – Abendessen“ oder „mehrere kleine Mahlzeiten am Tag“ bevorzugen, ist nicht entscheidend. Es zählt allein die Gesamtbilanz an Nährstoffen und Energie. Beispielsweise hängt der Energiebedarf unter anderem von der körperlichen Beanspruchung im Job ab.

### Richtwerte für die Tagesenergiezufuhr verschiedener Berufsgruppen

Büroangestellte	Männer	2400 kcal
	Frauen	1900 kcal
Kraftfahrer	Männer	2800 kcal
	Frauen	2200 kcal
Verkäufer und Kellner	Männer	3100 kcal
	Frauen	2400 kcal
Bauarbeiter	Männer	3500 kcal
	Frauen	2700 kcal

(alle Werte bezogen auf das Alter von 25 bis unter 51 Jahren; Energie wird in Kilokalorien (kcal) angegeben.)

Allgemein gilt es, den Überblick über die Mahlzeiten und Naschereien zu bewahren und je nach Zwischenmahlzeit die Verzehrmenge bei der Hauptmahlzeit zu reduzieren. Wenn Sie wissen, dass Sie einmal keine Gelegenheit für ein ausgiebiges Mittagessen haben, eignen sich die folgenden Rezeptbeispiele gut als Alternative. Alle Gerichte sind gut vorzubereiten und am Arbeitsplatz schnell verzehrfertig. Empfehlenswert sind außerdem einzeln oder in Kombination Obst, Gemüse, Vollkorngetreideprodukte, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und energiearme Getränke. Probieren Sie es aus!



## Pfannkuchen-Wrap mit Gemüse und Kräuter-Senf-Dip

1 Portion = 150 g

### Zutaten:

	Für den Pfannkuchen:	½ TL Rapsöl	
		Kräutersalz, Prise Zucker	
2 EL	Mehl	1 TL gemischte Kräuter	
4 EL	Milch 1,5 % Fett	1 EL Rucola	
	Jodsalz mit Fluorid	1 kleine Möhre	
1	Ei	1 St. Lauchzwiebel	
1 TL	Rapsöl		

### Nährstoffe:

	Für die Füllung:	161 kcal	Energie
1 EL	Magerquark	8,1 g	Eiweiß
1 TL	Joghurt 1,5% Fett	18,2 g	Kohlenhydrate
½ TL	Senf	5,9 g	Fett

### Zubereitung:

Mehl, Milch und Jodsalz glattrühren. Das Ei einrühren, mit Rapsöl in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Quark, Joghurt, Senf, Öl, Salz, Zucker und Kräuter glattrühren und den Pfannkuchen damit bestreichen. Rucolastreifen, Möhren-

raspel und Lauchzwiebelringe auf der Füllung verteilen, straff einrollen und 15 Minuten kalt stellen.

### Tipp:

Noch schneller geht's mit fertigen Weizentortillas.



## Sprossen-Avocado-Salat mit Dinkelbrötchen

1 Portion = 180 g

### Zutaten:

	Für das Dressing:	5 Blatt Radiccio	
		¼ Eisbergsalat	
3 EL	Kefir	1 Apfel	
½ TL	Honig	1 St. Lauchzwiebel	
1 EL	Essig, z. B. Apfelessig	½ Avocado	
1 TL	Rapsöl	1 Dinkelvollkornbrötchen	
	Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, Curry		

### Nährstoffe:

	Für den Salat:	206 kcal	Energie
2 EL	Keimling-Sprossenmix	5,1 g	Eiweiß
2 EL	Kressesprossen	26,4 g	Kohlenhydrate
		8,5 g	Fett

### Zubereitung:

Kefir, Honig, Essig, Öl und Gewürze glattrühren. Sprossen, Salatstreifen, Apfelwürfel, Lauchzwiebelringe und Avocadowürfel mit dem Dressing vermengen und abschmecken, zum Brötchen servieren.

### Tipp:

Die Avocado hat einen hohen Anteil an wertvollen ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und Kalium. Sie ist reif, wenn sie sich leicht eindrücken lässt und sich der Kern beim Schütteln hörbar bewegt.



## Gemüse-Käse-Salat mit Kürbiskräckern

1 Portion = 200 g

### Zutaten:

	Für das Dressing:	1 kleiner Rettich	
		2 Scheiben Emmentaler	
½ TL	Senf	30 % Fett i. Tr.	
1 EL	Essig, z. B. Apfelessig	1 TL Petersilie	
	Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer	1 EL Sprossen	
1 TL	Rapsöl	10 St. Kräcker (z. B. Kürbiskräcker)	
2 EL	Buttermilch		

### Nährstoffe:

	Für den Salat:	286 kcal	Energie
1	kleine (rote) Zwiebel	12,3 g	Eiweiß
1	Möhre	42,2 g	Kohlenhydrate
5	Blatt Weißkohl	7,1 g	Fett

### Zubereitung:

Senf, Essig, Gewürze, Öl und Buttermilch glattrühren. Zwiebelwürfel, Möhrenraspel, Weißkohlstreifen, Rettichscheiben und Käsestreifen untermengen. Mit Petersilie und Sprossen verfeinern, abschmecken und mit Kräckern genießen.

### Tipp:

Salat bleibt frisch, wenn Sie ihn in einem luftdichten Behälter von der Soße getrennt aufbewahren und ihn erst vor dem Essen mischen.

# Vollwertig snacken am Arbeitsplatz



## „Ohne Frühstück gehe ich nicht aus dem Haus!“

Diese Einstellung teilen über 86% der Deutschen, für die ein Frühstück fest zum täglichen Morgenritual gehört. Schließlich versorgt die erste Mahlzeit des Tages den Körper mit Energie und Nährstoffen und begünstigt den leistungsstarken Start in den Tag. Dennoch mag nicht jeder direkt nach dem Aufstehen essen. In der morgendlichen Hektik des Berufsalltags bekommen viele keinen Bissen herunter.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht gibt es keine pauschale Empfehlung, wann und wie viele Mahlzeiten am Tag gegessen werden sollten. Vielmehr lautet die Botschaft der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.: Ein gesunder Erwachsener sollte Zeitpunkt und Häufigkeit der Nahrungsaufnahme nach individuellem Bedürfnis ausrichten. Wer also auf das Frühstück zu Hause verzichtet, kann – sofern erlaubt – ruhigen Gewissens die erste Mahlzeit am Arbeitsplatz genießen. Sinnvoll ist eine Kombination aus fettarmen Milchprodukten, Vollkorngetreideprodukten, einer Portion Obst und/oder Gemüse und einem energiearmen Getränk. Ganz nach der Devise: Zu einer vollwertigen Ernährung gehört auch ein vollwertiges Frühstück.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie köstliche und vollwertige Anregungen für das zweite Frühstück sowie für leckere Mahlzeiten am Nachmittag. Alle Rezeptangaben gelten jeweils für eine Portion.

Guten Appetit wünscht Ihnen  
das JOB&FIT-Team



## Bunter Obstsalat mit fruchtiger Soße

1 Portion = 200 g

<b>Zutaten:</b>		<b>Nährstoffe:</b>	
½	Banane	157 kcal	Energie
½	Apfel	4,2 g	Eiweiß
1	Kiwi	32,7 g	Kohlenhydrate
1 TL	Zitronensaft	0,4 g	Fett
½	Becher (75 g) Naturjoghurt 1,5 % Fett		
1 TL	Honig		
1 EL	Johannisbeergelee		

### Zubereitung:

Obst schneiden und mit Zitronensaft marinieren. Joghurt mit Honig und Johannisbeergelee verrühren und mit dem Obstsalat vermengen oder dippen.

### Tipp:

Halten Sie sich fit mit täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Als Portion gilt grob „eine Hand voll“ bzw. gelegentlich ein Glas Obst-/Gemüsesaft.



## Apfel-Joghurt-Shake mit Haferflocken

1 Portion = 250 g

<b>Zutaten:</b>		<b>Nährstoffe:</b>	
1	Apfel	163 kcal	Energie
2 EL	Beeren, frisch oder tiefgekühlt	8,1 g	Eiweiß
1 TL	Zitronensaft	28,1 g	Kohlenhydrate
1	Becher (150 g) Naturjoghurt 1,5 % Fett	1,2 g	Fett
1 TL	Honig		
1 Msp.	Vanillinzucker		
2 EL	Instant-Haferflocken		

### Zubereitung:

Obst waschen. Apfel entkernen und in Würfel schneiden, mit Zitronensaft vermischen. Joghurt, Obst, Honig, Haferflocken und Vanillinzucker in einem Mixer pürieren.

### Tipp:

Haferflocken werden aus entspelzten und geschnittenen Haferkörnern hergestellt. Sie haben ein nussartiges Aroma und sind reich an Ballaststoffen, Vitamin K, Magnesium, Eisen und Zink.



## Hüttenkäse-Gemüse-Salat auf Knäckebrot

1 Portion = 2 Knäckebrote

<b>Zutaten:</b>		1 EL	Sprossen
⅛ l	Gemüsebrühe	1 TL	gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Zitronenmelisse)
1 EL	Essig, z. B. Apfelessig	1 EL	Hüttenkäse
1 TL	Senf	2	Scheiben Vollkornknäckebrot
½ TL	Meerrettich		
½ TL	Honig		
	Jodsatz mit Fluorid, Pfeffer		
1 TL	Rapsöl	<b>Nährstoffe:</b>	
1 EL	Buttermilch	193 kcal	Energie
1	Möhre	7,2 g	Eiweiß
1	Apfel	27,2 g	Kohlenhydrate
1 St.	Lauchzwiebel	5,8 g	Fett

### Zubereitung:

Brühe, Essig, Senf, Meerrettich, Honig, Salz und Pfeffer glatt rühren, Rapsöl und Buttermilch langsam zugeben. Möhrenraspel, Apfelwürfel und Lauchzwiebelringe mit dem Dressing vermengen. Gewaschene Sprossen, Kräuter und Hüttenkäse zugeben und gut durchmischen. 10-15 Minuten ziehen lassen, vor dem

Servieren nochmals abschmecken und auf dem Knäckebrot verteilen.

### Tipp:

Hüttenkäse ist ein körniger Frischkäse und schmeckt säuerlich-frisch. Er enthält nur wenig Fett und ist ein guter Lieferant für Calcium und hochwertiges Eiweiß.

Dieser Flyer richtet sich an Berufstätige sowie an Multiplikatoren wie Ernährungsfachkräfte und Verantwortliche für das Betriebliche Gesundheitsmanagement

### JOB&FIT-Angebot

- Hilfestellungen für die Umsetzung des „DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung“
- Rezeptdatenbank mit über 100 Rezepten zur Erstellung von nährstoffoptimierten Menülinien
- Informationsmaterial zur Kommunikation ernährungsrelevanter Botschaften

### Kontakt

Haben Sie Fragen oder Anregungen?

Sprechen Sie uns an!

**JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!**

Telefon 0228 3776-873

Telefax 0228 3776-78-873

E-Mail www.jobundfit.de

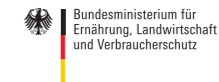
info@jobundfit.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung  
JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
www.dge.de

Dieser Flyer und weitere Medien sind gegen eine Versandkostenpauschale erhältlich beim DGE-MedienService:  
www.dge-medien-service.de

„JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!“ wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.  
www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:

