

## Ernährungstipps fürs Homeoffice

Die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung bilden vorwiegend Gemüse und Obst – am besten regional und saisonal. Hülsenfrüchte, stärkehaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreideprodukte machen satt und gehören zu jeder Mahlzeit. Wertvolles Eiweiß liefern tierische Produkte wie Joghurt, Käse und Eier sowie Fleisch und Fisch, aber auch Soja.



### Gut geplant, ist halb gewonnen

Überlegen Sie sich am Wochenende, was Sie in der nächsten Arbeitswoche essen werden, schreiben Sie einen Plan und besorgen Sie die Lebensmittel, die Sie benötigen.

### Lassen Sie Süßigkeiten und Knabberzeug nicht herumliegen

Aus den Augen aus dem Sinn! Erlauben Sie sich aber ruhig hin und wieder ganz bewusst eine kleine Sünde!

### Machen Sie Pausen

für Frühstück und Mittagessen und essen Sie nicht vor dem Computer.

### Strukturieren Sie Ihren Ess-Tag

Nehmen Sie 3 oder 4 Mahlzeiten zu sich und „snacken“ Sie nicht dauernd nebenbei. Wie wäre es mit Frühstück um 9 Uhr, Mittagessen um 12:30 Uhr, Abendessen um 19:00 Uhr und ein kleiner Snack am Nachmittag? So beugen Sie nicht nur Heißhungerattacken vor, sondern Sie verhindern auch Leistungstiefs.

### Aufs Trinken nicht vergessen!

1, 5 – 2 Liter Wasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertee sind die idealen Durstlöcher und fördern die Konzentration. Stellen Sie sich einen Krug mit Ihrem Lieblingsgetränk zum Schreibtisch.



### Ideen fürs Frühstück



- Am Vorabend Haferflocken mit Milch/Wasser/Joghurt in einem verschließbaren Glas ansetzen. In den Kühlschrank stellen. In der Früh mit frischem Obst und ein paar Nüssen aufpeppen.
- Obst oder Gemüse am Vorabend schneiden und in einem verschlossenen Gefäß in Kühlschrank aufbewahren. In der Früh Marmelade- oder Schinkenbrot dazu essen.
- Tiefkühlfrüchte in einer Schüssel über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen und zum Frühstück einfach Joghurt und Müsli/Flocken dazu geben.

### Ideen fürs Mittagessen

- Kartoffeln, Kürbis, Zwiebel, Zucchini, Tomaten, Paprika, ... mit Kräutern, etwas Salz und Öl auf einem Blech im Backrohr 30 Minuten bei 200 °C garen. Wer mag kann auch ein paar Hühnerhaxerln dazu geben.
- Rindsuppe oder Hühnersuppe in der Früh hinstellen und köcheln lassen. Unbedingt einen Timer stellen! Zum Mittag abseihen und Nudeln und (Tiefkühl-) Gemüse in der Suppe kochen.
- Das Fleisch am Abend mit Gemüsebeilagen und Kartoffeln essen oder einen Salat für den nächsten Tag zubereiten (Rindfleisch, Paprika, Zwiebel und Essig/Öl-Marinade)
- Kochen Sie Gerichte wie Sugo, Gulasch, Saftfleisch etc. am Wochenende gleich in größerer Menge und frieren Sie einen Teil ein.