



Wo sehen Sie ihre größten Probleme bei der Ernährung in der Arbeit?

Was läuft schon gut und was ist noch ausbaufähig?

Die 4 Hauptprobleme und die Lösungen

1. Wo kommt das Essen her?

- ✓ Wochen- und Tagespläne
- ✓ Lunchboxen
- ✓ Geplante Einkäufe
- ✓ Back-up Gerichte
- ✓ Gesunde Fertiggerichte

2. Zu viel Stress bei der Arbeit

- ✓ Keine Verbote
- ✓ Regelmäßige Pausen machen
- ✓ Regelmäßig essen – mindestens alle 4 Stunden
- ✓ Nicht während der Arbeit essen
- ✓ Stressoren erkennen und reduzieren

3. Zucker- und Kalorienfallen am Arbeitsplatz



Wo finden Sie auf Ihrem Arbeitsplatz überall Süßigkeiten?

Wo begegnen Ihnen ungeplante Mahlzeiten und wie gehen Sie damit um?

- ✓ „Ich bringe auch was mit.“
- ✓ „Du-darfst-Box“ mit zu Beginn max. 300 kcal, Schritt für Schritt auf 150 – 200 kcal pro Tag reduzieren

4. Abends keine Zeit und Lust zu Kochen

- ✓ schnelle Gerichte
- ✓ gesunde Fertigprodukte aufwerten
- ✓ Wochenplan
- ✓ Meal prepping bzw. vorkochen
- ✓ Kochboxen

Alle Probleme auf einen Streich lösen...

Organisieren Sie ihren Jobfood genauso wie Ihre täglichen Aufgaben auf dem Arbeitsplatz!

Einkaufsliste

Was werden wir essen?

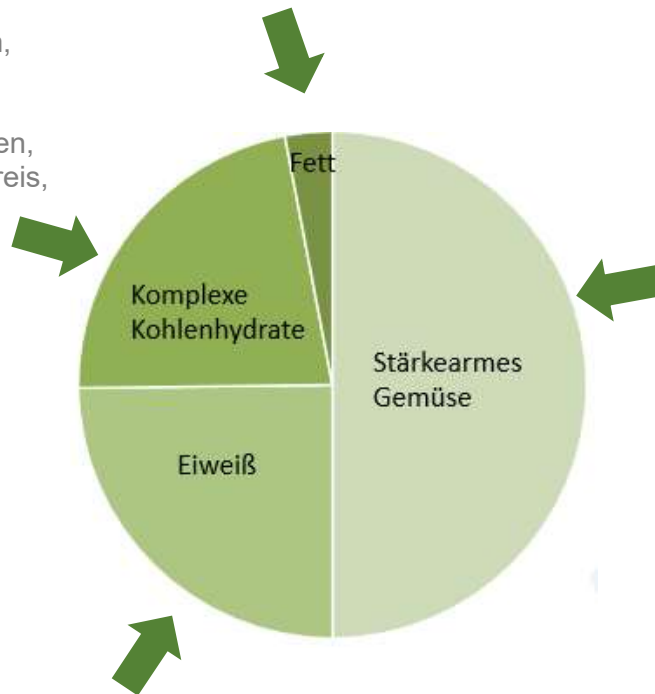
MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

Mehr Power durch gesunde Ernährung

Tellerbeispiel:

Pflanzenöle, Butter, Avocado, Oliven, Nüsse, Samen

Frischobst, Süßkartoffeln,
Kartoffeln, Karotten,
Pastinaken, rote Bete,
Vollkornbrot- und Brötchen,
Vollkornnudeln, Vollkornreis,
Hülsenfrüchte,
Hülsenfrüchtenudeln



Salat, Gurke, Paprika,
Tomate, Gurke, Zucchini,
Karotte, Brokkoli,
Blumenkohl, Spitzkohl,
Weiß- und Rotkraut,
Zwiebeln, Lauch, Fenchel,
Rosenkohl, uvm.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, ...
Eier, Fisch, Fleisch, Milch, Milchprodukte wie Käse,
Naturjoghurt, Quark, Buttermilch, Frischkäse, körniger
Frischkäse

Kohlenhydrate – Energie für den Körper und das Gehirn

- ✓ 4 kcal pro 1 g reine Kohlenhydrate
- ✓ Komplexe Kohlenhydrate und stärkearmes Gemüse
- ✓ Der mengenmäßig größte Anteil
- ✓ Am besten solche, die reich an Ballaststoffen sind
- ✓ 30 g Ballaststoffe pro Tag

Gute Kohlenhydrate	Ungünstige Kohlenhydrate
Vollkornbrot	Weißbrot, Brötchen
Vollkornnudeln	Nudeln
Kartoffeln	Fast Food
Nüsse	Kuchen, Plätzchen, Kekse
Obst und Gemüse	Haushaltszucker, süße Getränke
Lebensmittel	Ballaststoffe auf 100 g
Hülsenfrüchte (Trockenware)	9 - 16 g
Mandeln	14 g
Vollkornmehl	Ca. 13 g
Haferflocken	11 g
Trockenobst	5 – 13 g
Vollkornbrot	6 – 9 g

Eiweiß – wichtiger Baustoff für unsere Zellen

- ✓ 4 kcal pro 1 g reines Eiweiß
- ✓ ca. 1g pro kg/KG pro Tag
- ✓ sowohl pflanzliches als auch tierisches Eiweiß
- ✓ Die Mischung macht's
- ✓ Ohne Eiweiß sind wir nicht satt!

Gute Kombinationen mit jeweils 10 g Eiweiß
150 g Naturjoghurt + 4 EL Haferflocken + 100 g Obst
2 Scheiben Roggenvollkornbrot + 1 geh. EL Quark + 1 TL Marmelade
60 g Hirse (Trockengewicht) + 200 g Zucchini
90 g Naturreis (Trockengewicht) + ½ Ei + Rohkost
50 g Fleisch / Fisch + Salat

Fett – Energiereserve und Schutz für unseren Körper

- √ 9 kcal pro 1 g reines Fett
- √ Fett macht nicht FETT!
- √ 60 – 80 g sichtbares und verstecktes Fett pro Tag
- √ Überwiegend pflanzliches Fett
- √ 10 g hochwertiges Fett in:

1 EL Rapsöl	zum Braten
2 EL Leinsamen	zum Müsli
2 EL Walnüsse	zum Knabbern
1 EL Olivenöl	für den Salat

Ungefähr 80 g Fett erreichen Sie, wenn Sie Folgendes über den Tag essen:

- 2 EL Pflanzenöl zum Braten/für Salat
- 1 EL Butter
- 200 g magerer Fisch
- 1 Scheibe Käse (Emmentaler, Tilsiter)
- 1 Scheibe Kochschinken
- 1 Becher Naturjoghurt 3,8 % Fett
- 1 Glas Milch 3,8 % Fett
- 1 Ei

Mit diesem Blatt können Sie sich selbst einen groben Überblick verschaffen, wie ihr Essverhalten im Arbeitsalltag aufgebaut ist und somit einfacher Lösungen finden.

Welche Pausen stehen mir für das Essen zur Verfügung?

Wie viel Zeit habe ich zum Essen?

Kann ich zwischendurch etwas essen?

Gibt es eine Küche, in der ich kühlen, erwärmen und essen kann?

Wie viel Kaffee trinke ich? Was trinke ich sonst und trinke ich genug?

Richtig Frühstück

- ✓ Spätestens 3 Stunden nach dem Aufstehen
- ✓ Nährstoffreich frühstücken
 - Längere Sättigung und mehr Leistungsfähigkeit
 - z.B. 50 g Haferflocken, 30 g Studentenfutter, 150 g Naturjoghurt
 - oder 1-2 Scheiben Vollkornbrot mit etwas Frischkäse, Schinken und Rohkost

Do's und don'ts beim Mittagessen

- ✓ Leicht und lecker Mittagessen
- ✓ Statt Wurst und Käse auch mal vegetarische Aufstriche
- ✓ Mittagessen nicht ausfallen lassen
- ✓ mind. 30 – 60 Minuten Pause
- ✓ Nicht unbedingt warm
- ✓ Auf die Energiemenge achten! – 20 % Regel → das verhindert ein Überessen
- ✓ Meal prepping

Schnitzelbude: reich an Fett	Asia-Imbiss: reich an Gemüse
Salatteller mit Dressing, reichlich Käse und Ei	Salatteller mit Gemüse, Essig-Öl, 1 Ei und eine kleine Menge Käse
Currywurst mit Pommes	Rinderbraten mit Gemüse und Reis
Bäckerbrötchen mit Remoulade	Bäckerbrötchen ohne Remoulade und Vollkorn
Döner	Dönerteller ohne Brot

In der Kantine clever auswählen

- Gleich am Anfang der Woche einen Überblick verschaffen
- 550 – 650 kcal sind ideal
- Suppe und Nachspeise sparen ca. 400 kcal ein
- Große Hauptgänge halbieren oder den Rest einpacken
- Beilagen reduzieren und Gemüse aufstocken – reduziert Nachmittagstief
- Salatteller: Gemüse und Salat ohne Marinade, Wurst-, Kartoffel- und Fleischsalat reduzieren, max. ½ Ei und 1 EL Körner, Essig-Öl sparsam

Zwischenmahlzeit – aber richtig!

- Eine Zwischenmahlzeit sollte immer proteinreich sein
- Eiweiß macht satt und reduziert Hungerhormone
- Nicht ständig naschen, sondern 1-2 fixe Zwischenmahlzeiten einbauen
- Meiden Sie Obstsalate und ergänzen Sie ein Stück Obst mit Eiweiß und/oder Fett

Herzhafte Snacks	Süße Snacks
250 g Quark 20% Fett pikant gewürzt mit Gemüsesticks: 270 kcal	40 g Walnüsse: 290 kcal
2 Knäckebrote + ½ Kugel Mozzarella: 230 kcal	1 Apfel, 1 Dattel mit 75 g Quark: 250 kcal
50 g Hartkäse in Würfel: 190 kcal	25 g Edelbitterschokolade / 50 g Trockenobst / 2 Powerkugeln: 150 kcal
1 gekochtes Ei: 80 kcal	2 Reiswaffeln: 70 kcal

Ich habe zwischen Frühstück und Mittagessen bzw. zwischen Mittagessen und Abendessen oft einen knurrenden Magen (hörbar und spürbar).

JA

NEIN

Ich habe zwischen den Mahlzeiten häufig Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Orientierungsprobleme oder Unterzuckerungserscheinungen.

JA

NEIN

Ich habe mittags und/oder abends oft einen Bärenhunger und essen dann oft mehr als ich sollte.

JA

NEIN

Ich muss in der Arbeit körperlich schwer Arbeiten.

JA

NEIN

Wenn Sie eine der Antworten bejahen, dann sollten Sie zumindest eine Zwischenmahlzeit einbauen.

Auch trinken ist wichtig!

- √ 2 Liter sind ausreichend
- √ Wasser, Heilwasser oder ungesüßter Tee
- √ 350 ml Kaffee pro Tag sind in Ordnung
- √ Vorsicht bei Alkohol, Saft, Softdrinks und Milch (100 ml ca. 50 kcal)

→ *süße Getränke sind die Dickmacher Nr. 1*

Abendessen – wenn die Unlust oft der Sieger ist

- √ Es muss nicht immer aufwendig sein
- √ In 15 Minuten kann ein leckeres Gericht auf dem Tisch sein
- √ Meist auch gut Meal prep geeignet
- √ Wochenplan und Einkaufsliste

Musterpläne

Der ideale Musterplan für eine/n VielsitzerIn

1,68m, 35 Jahre, 61 kg, treibt keinen Sport, sitzende Bürotätigkeit

Frühstück, etwa 400 kcal
3 EL Haferflocken
150 g Naturjoghurt
20 g Nüsse und 10 g Rosinen
1 Frühstücksei

Zwischenmahlzeit, etwa 300 kcal
2 Powerballs
1 Apfel
Gern Gemüse als Rohkost

Mittagesse, etwa 600 kcal
300 g Kartoffeln oder 135 g gekochte Nudeln
250 g Gemüse
150 g Lachs
10 g Rapsöl zum Braten

Zwischenmahlzeit, etwa 100 kcal
1 kleine Banane oder ein kleiner Schokoriegel (18-25 g)

Abendessen, etwa 400 kcal
1 Scheibe Vollkorn
20 g Frischkäse
60 g Mozzarella, Feta, Schnittkäse
300 g frisches Gemüse

Der ideale Musterplan für eine/n VielsitzerIn

1,68m, 35 Jahre, 61 kg, treibt keinen Sport, sitzende Bürotätigkeit,
3x pro Woche 1 Std. Pilates, tgl. 30 Minuten Spaziergang

Frühstück, etwa 500 kcal
4 EL Haferflocken
250 g Naturjoghurt
20 g Nüsse und 10 g Rosinen
1 Frühstücksei

Zwischenmahlzeit, etwa 300 kcal
2 Powerballs
1 Apfel
Gern Gemüse oder Rohkost

Mittagessen, etwa 650 kcal
300 g Kartoffeln oder 135 g gekochte Nudeln
250 g Gemüse
200 g Lachs
10 g Rapsöl zum Braten

Zwischenmahlzeit, etwa 200 kcal
1 kleine Banane und ein kleiner Schokoriegel (18-25 g)

Abendessen, etwa 600 kcal
2 Scheibe Vollkorn
20 g Frischkäse
125 g Mozzarella, Feta, Schnittkäse
300 g frisches Gemüse

Musterplan für einen körperlich arbeitenden Mann

1,81 m, 45 Jahre, 75 kg, Zimmerer, spielt im Verein Fußball

Frühstück, etwa 600 kcal
4 EL Haferflocken
200 ml Milch 3,5 % Fett
50 g Nüsse und 10 g Rosinen
1 Frühstücksei

Zwischenmahlzeit, etwa 250 kcal
200 g Naturjoghurt 3,8 % Fett
50 g Walnüsse
Gern Gemüse oder Rohkost

Mittagessen, etwa 800 kcal
400 g Kartoffeln oder 200 g gekochte Nudeln oder 200 g gekochter Reis
250 g Lachs
250 g Gemüse
20 g Rapsöl zum Braten

Zwischenmahlzeit, etwa 400 kcal
1 Stück Obst und 1 Stück Marmorkuchen

Abendessen, etwa 700 kcal
3 Scheibe Vollkorn
50 g körniger Frischkäse
125 g Mozzarella, Feta, Schnittkäse
300 g frisches Gemüse roh oder gebraten
20 g Olivenöl für das Gemüse oder Salat

Musterplan für eine/n NachtschichtarbeiterIn

Frühstück 11.30 – 13.30 Uhr
300 ml Wasser oder ungesüßter Tee
250 ml Kaffee, mit Milch, ohne Zucker
Variante 1:
70 – 90 g Vollkornbrot – oder Brötchen, max. 10 g Butter, 20 g Süßes (Honig/Marmelade) oder 35 – 40 g Käse oder Schinken
Variante 2:
60 g Getreideflocken, 100 – 150 g Milchprodukt (Joghurt/Milch), 100 g Obst oder 10 g Süßes (Honig, Marmelade)

Zwischenmahlzeit 15.30 Uhr – 16.30 Uhr
300 ml Wasser (evtl. 100 ml Direktsaft)
Variante 1: 150 ml Buttermilch, Naturjoghurt
Variante 2:
1 Stück Obst (100-150g), 30 g Nüsse

Abendessen 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
300 ml Wasser (evtl. 100 ml Direktsaft)
250 ml Kaffee, mit Milch, ohne Zucker
Variante 1:
70 – 80 g rohe Getreideprodukte wie Reis oder 190 – 220 g Kartoffeln + 130 – 150 g Fleisch o. Fisch o. 2 Eier o. 30 g Käse + Gemüse und Salat (max. 15g Öl bzw. Fett)
Variante 2:
70 – 90 g Vollkornbrot, max. 10 g Butter, 35 – 40 g Käse oder Schinken, Gemüse und Salat (max. 15g Öl oder Fett)
Variante 3 (ungünstig, aber 1-2x p. W. erlaubt): Fast Food (maximal 1 Döner, 1 Pizzaschnitte, 1 großer Burger, 1 Belegtes Brötchen, 1 Butterbreze)

Nachtessen 23.30 – 00.30 Uhr
300 ml Wasser
250 ml Grün- oder Schwarztee
Variante 1: kleine Portione Eintopf oder Nudel-Fleischgerichte (Gulasch mit Reis oder Nudeln)
Variante 2: 70 – 90 g Vollkornbrot, max. 10 g Butter, 35 – 40 g Käse oder Schinken, Gemüse und Salat (max. 15 g Öl wenn angebraten). Eventuell

Nach Bedarf Zwischenmahlzeit, 02.30 – 3.00 Uhr
300 ml Wasser oder Saftschorle
Kein Kaffee
150 g Buttermilch, Naturjoghurt, Milch, Kakao oder 1 Stück Obst (120-160 g)
Nach Bedarf Zwischenmahlzeit, 02.30 – 3.00 Uhr

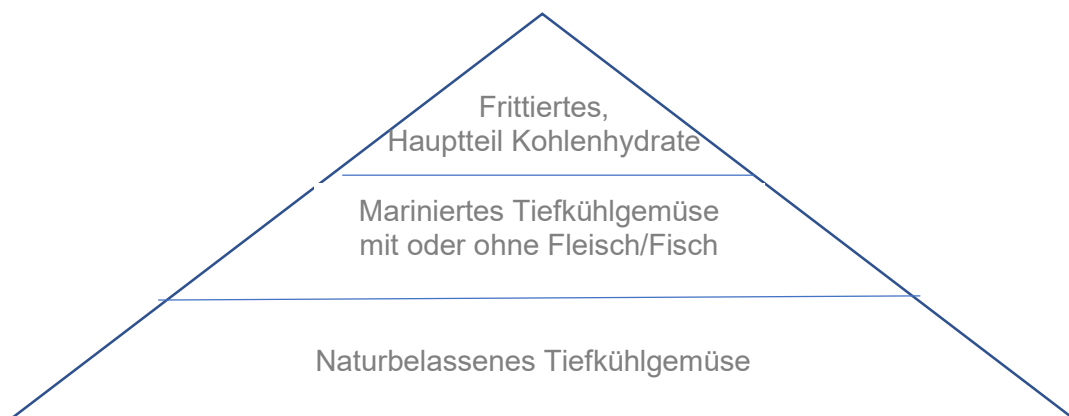
Frühstück 05.30 – 07.00 Uhr
200 ml Wasser, kein Kaffee, kein Alkohol
Variante 1: 25 g Müslimischung, 50 – 75 g Milchprodukte, 50 g Obst oder 5 g Honig
Variante 2: 150 g Buttermilch, Naturjoghurt, Milch, Kakao oder 1 Stück Obst (120-160 g)
Variante 3: 40 – 50 g Vollkornbrot, max. 5g Butter, 10 g Süßes (Honig, Marmelade) oder 18-25 g Käse oder Schinken

Allgemein bei Nachtdienst:

- ✓ Mindestens 2 Liter trinken
- ✓ Kaffee in Maßen
- ✓ Keine absolute Kohlenhydratreduktionsdiät – sie verringert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- ✓ V.a. nachts fettreiche Lebensmittel meiden
- ✓ Regelmäßig Gemüse und Salat essen
- ✓ Als Zwischenmahlzeiten eignen sich Obst (max. 250 g pro Tag) und naturbelassene Milchprodukte

Fertiggerichte

Fertiggerichte sollen nicht die Regel sein, können aber bei Zeitmangel gerne (nicht täglich) verwendet werden. Am besten immer noch mit frischen Lebensmitteln aufwerten.



Bevorzugen:

- ✓ Tiefkühlgemüse „natur“ oder mit überschaubarer Zutatenliste
- ✓ Tiefkühlgerichte wie Bratkartoffel-Hähnchenpfanne, Thai-Style Hähnchen, mediterrane Gemüsepfanne, Brokkoli-Buchweizen, Zucchini-Bulgur, u.v.m.
- ✓ Gnocchi aus dem Kühlregal
- ✓ Vorgegarter Reis oder Pseudogetreide
- ✓ Hülsenfrüchte aus der Dose
- ✓ Gemüseravioli, Trockenmischung Falafel oder Bratlinge, Wraps zum Füllen
- ✓ Fertige Soßen: indische Currysoße, Tomatensoße, ...

Meiden:

- Doseneintöpfe: haben meist zu viel Salz, wenn dann strecken
- Frittierte Speisen
- Fertiggerichte mit vielen Zusatz- und Konservierungsstoffen

Quellenangaben: Sven Bachs Jobfood: Schlank und gesund im Arbeitsalltag. Mit Wochenplan und Meal Prep.