



Tipps und Rezeptvorschläge der Landfrauen

Beitrag

Noch immer arbeiten viele Leute im Home Office. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung bleibt dabei manchmal auf der Strecke. Dabei ist es eigentlich ganz einfach, eine gesunde Ernährung auch im Berufs- und Familienalltag zu Hause zu leben. Die Landfrauen haben dazu ein paar Tipps parat.

Feste Pausen

Essen Sie nicht vor dem PC. Planen Sie feste Pausen ein und nehmen Sie sich bewusst Zeit für regelmäßige Mahlzeiten. Die Mahlzeiten können dabei zu kleinen Auszeiten vom Schreibtisch werden, die Ihnen die Möglichkeit geben, wieder bei sich zu sein und Kraft zu schöpfen.

Heißhunger-Attacken vermeiden

Wie viele Mahlzeiten Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen sollten, ist unter Ernährungsexperten umstritten. Sinnvoll sind auf alle Fälle die klassischen drei Hauptmahlzeiten: Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Ist der Abstand zwischen den Mahlzeiten sehr lang (mehr als 5 Stunden) lohnt es sich, eine kleine Zwischenmahlzeit einzulegen, um nicht in ein Leistungstief zu fallen. Kleine Snacks zwischendurch verhindern unkontrollierte Heißhunger-Attacken.

Energiekick am Morgen

Neben dem Mahlzeiten-Rhythmus ist auch die Lebensmittelauswahl entscheidend. Um leistungsfähig durch den Tag zu gehen, ist ein gesundes Frühstück z. B. mit Vollkornprodukten, Obst und Milchprodukten sinnvoll. Damit ist der Körper mit ausreichend Energie und Ballaststoffen, die lange sättigen, versorgt. Für Morgenmuffel, die morgens nichts essen wollen oder können, ist ein Glas Milch oder Saft eine Alternative, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Das Richtige für zwischendurch

Für die kleinen Zwischenmahlzeiten am Vormittag oder Nachmittag eignen sich z. B. Obst, Gemüse, Nüsse und Joghurt. Naschereien aus der berühmten Süßigkeiten-Schublade liefern leider viel Zucker und Fett, die nur sehr kurzfristig für Energie sorgen und sich auf Dauer gerne in Fettpölsterchen um die

Hüfte legen.

Mittags was Leichtes

Ein leichtes Mittagessen mit viel Gemüse, etwas Fleisch oder Fisch, Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Naturreis belasten den Körper nicht und verhindern das „Mittagstief“, das sich gerne nach opulenten und fettreichen Mittagessen einstellt. Ein kleines, eher eiweißreiches Abendessen zum Beispiel mit Salat oder Suppe sorgt für einen guten Schlaf.

Und ausreichend trinken

Trinken Sie ausreichend Wasser, stark verdünnte Säfte, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee über den Tag verteilt. Genussmittel wie Kaffee, grüner und schwarzer Tee sollten nur in Maßen getrunken werden.

Weitere Landfrauen-Tipps zur gesunden Ernährung im Home Office:

- Erstellen Sie einen Speiseplan für die Woche, somit können Reste besser verplant werden und Sie ernähren sich abwechslungsreicher.
- Einmal kochen – zweimal essen. Viele Speisen schmecken auch noch am nächsten Tag. Mit frischen Salaten oder Rohkost zaubern Sie aus den Mahlzeiten von gestern vollwertige und leckere Mittag- und Abendessen für heute.
- Kochen Sie am Vortag mehr Nudeln, Kartoffeln oder Reis und bereiten Sie sich aus den übrig gebliebenen Beilagen einen Salat für die Mittagspause zu. Oder kochen Sie mehr Gemüse und bereiten Sie am nächsten Tag daraus eine Gemüsecremesuppe zu.
- Bereiten Sie Fleisch- und Gemüsesoßen vor und frieren diese portionsweise ein. So haben Sie immer eine leckere Soße auf Vorrat.
- Ergänzen Sie Ihren Speiseplan ab und zu mit Tiefkühlprodukten, dadurch lässt sich die Zubereitungszeit verkürzen. Tiefkühlprodukte enthalten mehr Nährstoffe im Vergleich zu Konserven. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis ist sinnvoll: Je weniger Zutaten desto besser.

Hier gibt's leckere und schnelle Rezepttipps von den Landfrauen im Flyer „Gutes fürs Büro und unterwegs“.

Bericht: Bayerischer Bauernverband – **Bildrechte:** © pinkomelet – fotolia.com

Anhang: [Flyer](#)



Kategorie

1. Land- & Forstwirtschaft

Schlagworte

1. Bauernverband
2. Bayern