



## Ernährungsbewusste Arbeitnehmer kennen keine Leistungstiefs

Von Schuetz

Erstellt am 22 Jun 2014 - 15:18

Eine gesunde Ernährung ist im Beruf, Familie und Freizeit schwer unter einen Hut zu bringen. Hinzu gibt es oft am Arbeitsplatz Stress und selten in einer Firma eine gute Kantine. Auch ein lückenloser Terminkalender lassen weder Zeit noch Raum, ausgewogen zu essen. Ein kluges Zeitmanagement und die richtige Lebensmittelauswahl machen es dennoch möglich, in einer Low Carb Ernährung für Berufstätige und Zuhause ruckzuck schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Ernährungsbewusste Arbeitnehmer kennen keine Leistungstiefs, sie halten sich fit mit der Low Carb Ernährung, einem abwechslungsreichen Speiseplan und viel Flüssigkeit.

Selbst kochen und Zeit sparen erfordert eine gute Planung. Wenn Sie zum Einkaufen gehen, schauen Sie sich vorher Ihre Vorräte an und schreiben Sie sich einen Einkaufszettel. Berücksichtigen Sie auch die Ernährung an Ihrem Arbeitsplatz. Gemüse und Obst brauchen wenig Vorarbeit. Die Garzeit verkürzt sich, wenn Sie die Produkte klein schneiden. Möhren, Paprika, Tomaten, Kohlrabi und Salat-Gurken macht weniger Arbeit als das Zerpflücken von Blattsalaten. In Streifen geschnitten ergibt Gemüse zusammen mit einem Dipp aus Joghurt oder Quark einen idealen Low Carb Pausensnack. Auch in einer großen Menge selbst hergestellte Suppen, Aufläufe oder Beilagen ergeben einen idealen Vorrat für die schnelle Küche. Es empfiehlt sich, für mehrere Tage zu kochen – das spart Zeit. Viele Lebensmittel können gekocht einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Gekochtes Gemüse und auch Fleischspeisen halten sich gekühlt drei bis vier Tage.

Eine Salatsauce füllen Sie in Flaschen ab. Sie bleibt im Kühlschrank bis zu fünf Tagen frisch. ACHTUNG: Rohe Zwiebeln und frische Kräuter erst vor dem Verzehr dazugeben. Die dreifache Menge an einem Tag gekocht, ergibt eine Mahlzeit für den nächsten Tag, für die Arbeit und zum Einfrieren. Der Zeitgewinn ist besonders hoch bei Gerichten mit langer Garzeit. Zum Beispiel bei Aufläufen: Wenn Sie Gemüse und Hackfleisch zubereitet haben, können Sie am anderen Tag daraus einen Auflauf für den Backofen zubereiten. Selbst kochen muss nicht kompliziert sein, mit den richtigen Rezepten macht das Kochen Spaß. Auch für Studenten ist Low Carb geeignet. In der Mensa tauschen Sie die Beilagen aus und greifen vermehrt zu Gemüse, Fisch oder Fleisch. Dort gibt es auch oft Salatteller mit Fleischstreifen, Eiern und Käseraspeln. Packen Sie Ihr Frühstück in eine Plastiktüte. Wie wäre es mit gekochtem Ei, kaltem Braten, Gemüsesticks und einem Stück Käse?

Ich würde Ihnen empfehlen, sich ein paar Grundrezepte anzueignen, die schnell und leicht zuzubereiten und gut zu variieren sind. So kann man die meisten Rezepte mit verschiedenen Gemüsesorten aufpeppen und anders würzen.

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung und Tipps

Fleischgerichte: Hackfleischbällchen, Hackfleischpfanne, Panierte Schweine-Schnitzel, Hähnchen, Weißkohlsalat mit Schinken, Hackfleisch-Muffins, Spargel-Schinken-Röllchen, Wurstsalat, Hackfleisch mit Joghurt, Lammfleisch Süß-Sauer,

Vegetarische Low Carb Rezepte: Chili-Tofu-Bällchen, Feta-Bratlinge, Gerollte Ei-Bällchen, Tofu mit Sesam, Schafskäse mit Blumenkohl, Kichererbsen-Zwiebelkuchen, Kichererbsen-Lasagne, Rosenkohl-Pizza, Ei-Brottaufstrich, Zucchini-Auflauf,

Backrezepte: Körnerbrot, Mandel-Brot, Kekse, Walnuss-Waffeln, Cracker, Hefeteig für Pizza und Kuchen, Kichererbsen-Pfannkuchen, Beeren-Müsli, Frischkäsebrötchen, Quark-Butter-Brötchen, Gewürzkuchen, Russischer Zupf-Kuchen, Käse-Croissants, Beeren-Brot,

Sonstige Rezepte: Schokoladenglasur, Schokoladencreme-Ersatz, Kräuter-Quark, Mango-Zucchini-Creme, Natürliches Glutamat herstellen, Apfel-Quark, Zwiebel-Schmand-Brottaufstrich, Griechische Hirtencreme, Backen im Glas, Was bedeutet Low Carb?

Buchdaten:



Low Carb: Für Berufstätige

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3732243281 - ISBN-13: 978-3732243280

### Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:02):** <http://www.medkom24.eu/node/19240>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.rosengarten-verlag.de/>