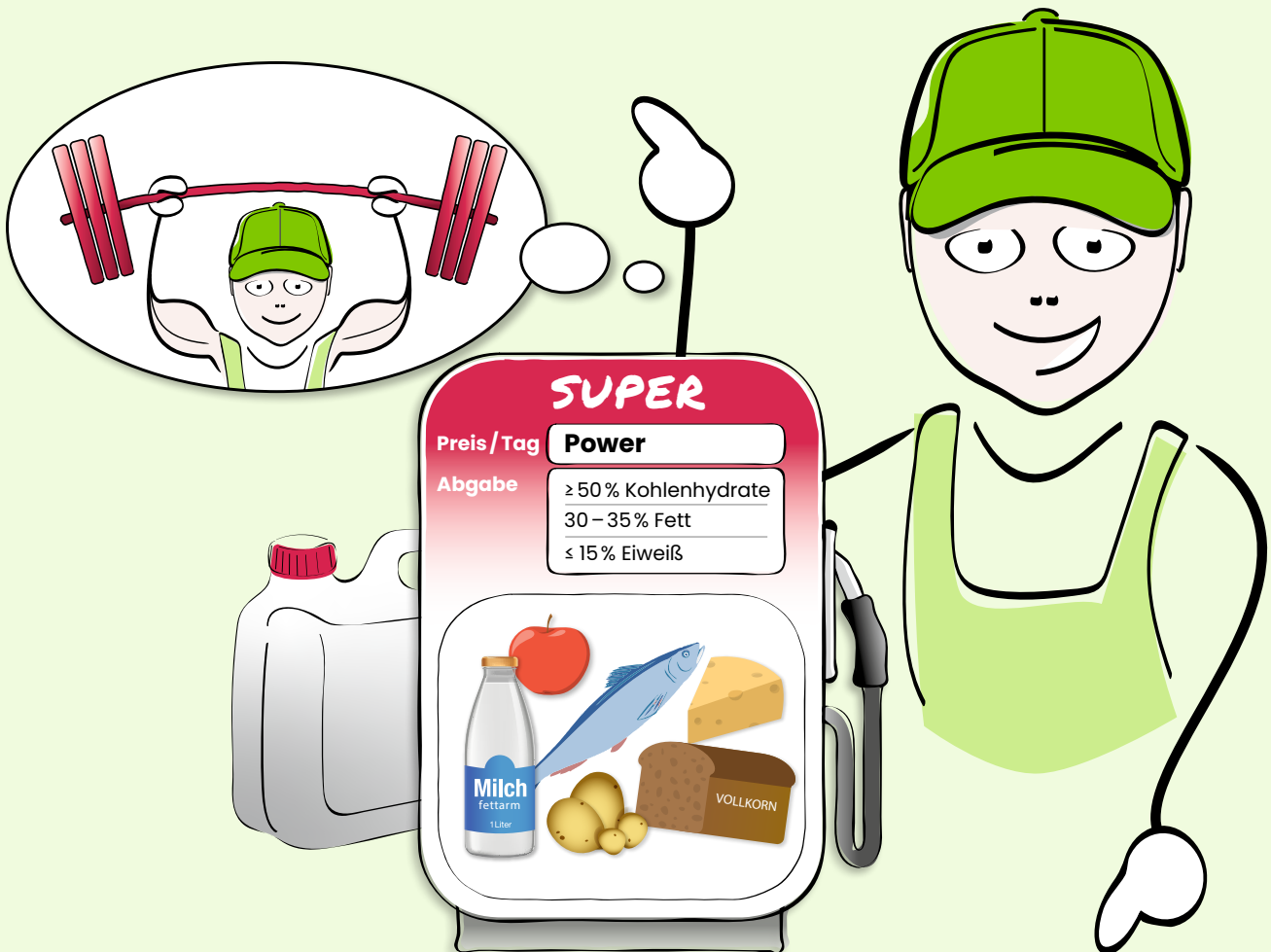


**SVLFG**

sicher & gesund aus einer Hand

Power für den Arbeitstag



Richtiges Essen am Arbeitsplatz zahlt sich aus!

Sozialversicherung für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau
Weißensteinstraße 70-72
34131 Kassel

Telefon: 0561 785-100 10

E-Mail: info_praevention@svlfg.de

www.svlfg.de

Vorwort

Was Sie erwartet



Liebe Leserin, lieber Leser,

sich für gesunde Produkte zu entscheiden, stärkt das eigene Wohlbefinden und unsere regionale Landwirtschaft. Die gesündesten Lebensmittel sind die, die am wenigsten verarbeitet sind. Auf einem Apfel, einer Kartoffel oder einer Tomate brauchen wir keine Nährwertangaben. Bei Fertigprodukten in bunter Plastikverpackung liegt der Fall anders.

Bewusste Ernährung spielt in der Grünen Branche eine wichtige Rolle. Unsere Broschüre „Power für den Arbeitstag. Richtiges Essen am Arbeitsplatz zählt sich aus“ ist im Besonderen auf die grünen Berufe ausgerichtet. Wie Sie leicht gesunde Mahlzeiten zubereiten und einen ausgewogenen Speiseplan zusammenstellen, um den täglichen Anforderungen noch besser gerecht zu werden, erfahren Sie ab Seite 8.

Werden regional produzierte Lebensmittel zur Saison vor Ort gekauft und konsumiert, nützt das allen, den Landwirten, Verbrauchern, der Umwelt und der Gesundheit aller Menschen. Wir laden Sie ein, z. B. in Hofläden in Ihrer Umgebung einzukaufen. Hier wissen Sie, woher die Produkte kommen.

Wir brauchen eine Umwelt, in der wir gesund leben und arbeiten können. Die nachhaltige Produktion gesunder Lebensmittel gewinnt in unserem Land immer stärker an Bedeutung. Haben Sie schon einmal Marmelade oder eine Suppe selbst hergestellt? Wer mit frischen Zutaten kocht, weiß, womit er sich ernährt. Oft braucht es dafür nur wenig Zeit und einfache Geräte. Tipps finden Sie auf den Seiten 20 und 21. Passendes technisches Equipment für Fahrzeuge und Baustellencontainer sind auf Seite 19 beschrieben.

Viel Freude beim Lesen und Power Tanken wünscht Ihnen



Walter Heidl,
Vorstandsvorsitzender der SVLFG



Power für den Arbeitstag

Richtiges Essen am Arbeitsplatz zahlt sich aus!

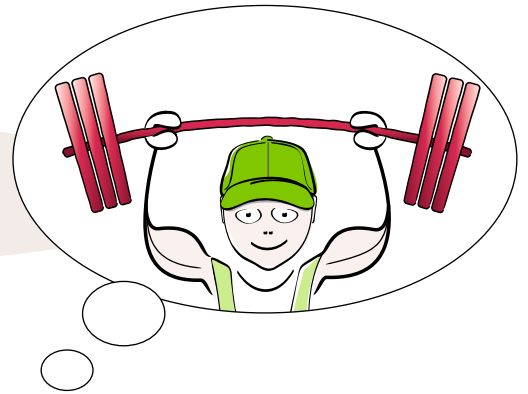
Inhalt

6	Leistungssteigerung	17	Outdoor-Worker-Pyramide
	Was der richtige Kraftstoff bewirkt		Was im Tank nicht fehlen darf
7	Qualitätsunterschiede	18	Pausen-Takt für volle Leistung
	Kraftstoffgemische im Vergleich		Mach' den Check und erhalte deine Kraft!
8	Kraftstoffkunde	19	Alles im grünen Bereich
	Kohlenhydrate in aller Munde		Hilfsmittel für den Arbeitstag
9	Startfreudig, aber unwirtschaftlich	20	Mahlzeiten unterwegs
	Zu viel Zucker mindert die Leistung		Einfache Rezepte für kalte Tankfüllungen
10	Fettes oder mageres Gemisch	21	Mahlzeiten unterwegs
	Womit du am besten fährst		Zeitspar-Rezepte für 2 Tage
11	Grundbaustein Eiweiß	22	Mahlzeiten unterwegs
	Baustoffkunde für Praktiker		Schnelle Rezepte nach dem Bausatz-Prinzip
12	Mörtel für's Mauerwerk	23	Mahlzeiten unterwegs
	Ohne Mineralstoffe und Vitamine bricht alles zusammen		Leistungsorientierte Wahl bei Bäcker, Supermarkt, Metzger & Co
13	Wasserkraft	24	Mahlzeiten unterwegs
	Wirkungsgradoptimierung durch Mineralwasser		Niemals ohne Reservekanister auf Tour
14	Eigengewicht	25	Einkauf planen
	Schäden am Triebwerk vermeiden		Auf die Schnelle, fertig, los ...
15	Energieumsatz in der Grünen Branche	26	Handwerkszeug für den Betrieb
	Welcher Typ bist du?		Drei Stellschrauben für das Pausenmanagement
16	Tankvolumen	27	Starke Nahrungsmittel für tägliche Erfolge
	Wie groß muss deine Brotdose sein?		Muster-Einkaufsliste

Leistungssteigerung

Was der richtige Kraftstoff bewirkt

Wer ernten will,
muss den richtigen
Kraftstoff wählen.



- ↑ Muskelkraft
- ↑ Kondition
- ↑ langfristiger Antrieb
- ↑ Konzentration
- ↑ Produktivität
- ↑ Wohlbefinden

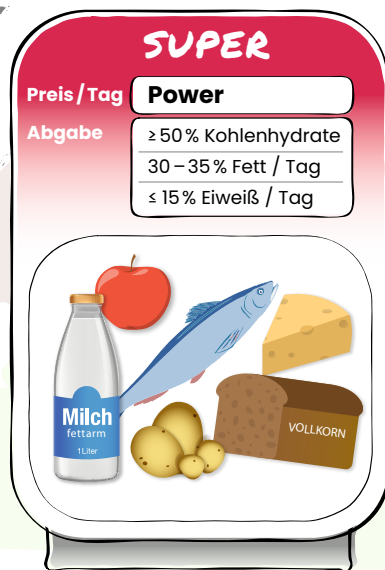
- ↓ Fehler
- ↓ Unfälle
- ↓ Ausfallzeiten

Qualitätsunterschiede

Kraftstoffgemische im Vergleich

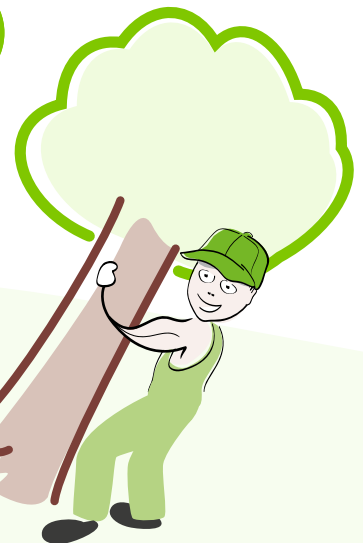
SUPER
= stetig Power

TANKSTELLE



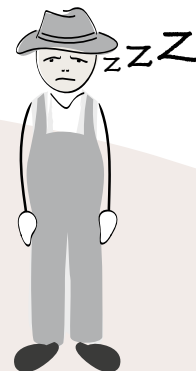
≥ 5 Std.

TOP



≥ 2 Std.

FLOP



0,5 Std.

TOP



bis zum nächsten Essen

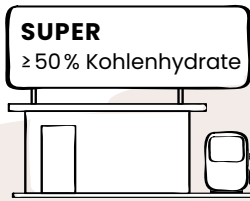
FLOP



Umgehungsstraße
Energieumsatz S. 15
Rezepte ab S. 20

Kraftstoffkunde

Kohlenhydrate in aller Munde



Anlieferung



Warum bin ich **ständig k.o.** auf der Arbeit?

Wirklich?

Weil du nicht richtig tankst. Wenn du deinen Körper regelmäßig mit komplexen Kohlenhydraten befüllst, kannst du den ganzen Tag Bäume ausreißen. Du hast also konstant über den Tag verteilt Energie.

Ja klar, komplexe Kohlenhydrate halten länger vor. Das ist, als würdest du einen Ofen mit Eichenklötzen befeuern.



kurzfristig sättigend

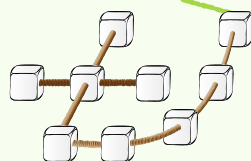


Zucker

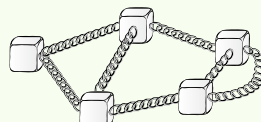
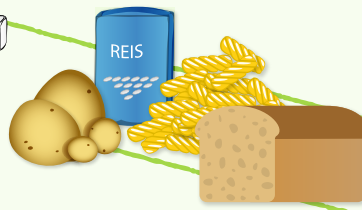


Kohlenhydrate

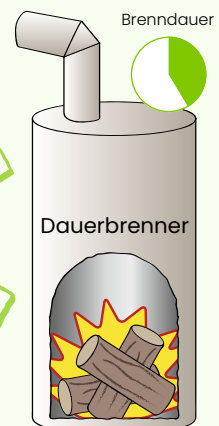
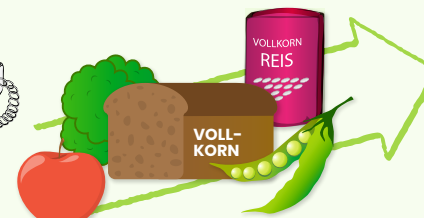
langfristig sättigend



Vielfachzucker
→ Stärke

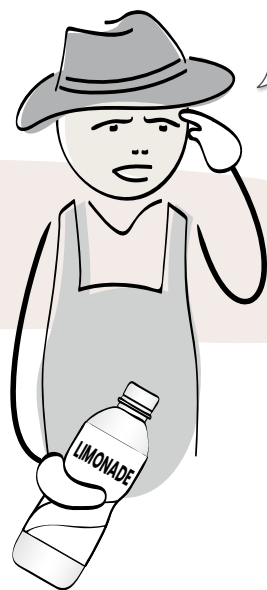


Ballaststoffe



Startfreudig, aber unwirtschaftlich

Zu viel Zucker mindert die Leistung



Okay, dann bin ich also durch Vollkornbrot, Kartoffeln und Co länger leistungsfähig als durch Schokolade, Cola oder so?

Aber ein **Zuckerschub** hilft mir immer, um durchzustarten. Mir tut der gut!

Mmh, zumindest kurzfristig.

Stimmt. Dann sollte ich Zucker nur in Maßen genießen und es nicht übertreiben.

Genau!

Sicher?

Und 'ne halbe Stunde später? Brauchst du dann nicht auch schon wieder Nachschub, weil dein Antrieb nachlässt?



ZUCKERBOMBEN

verarbeitete Produkte, z. B. Süßigkeiten, Gebäck, Cola, Nuss-Nougat-Creme, Limonade



VERSTECKTER ZUCKER

Eistee, Fruchtojoghurt, Ketchup, Erfrischungsgetränke, Fertigmüsli, Weintrauben, purer Fruchtsaft

Fettes oder mageres Gemisch

Womit du am besten fährst

SUPER
30–35 % Fett

Anlieferung

Fett

Fett besteht aus
verschiedenen Fettsäuren

Kraftstoff mit vielen Fremdpartikeln
reduziert die **Motorleistung**.
Passiert das bei meinem Motor auch?

Gibt es dafür auch
Oktanwerte?

Oh ja! Je nach Qualität des Fettes in
unserem Kraftstoffgemisch.

Nein, aber Angaben, wie viele leistungsmindernde und
leistungsstarke Fettsäuren im Fett sind. Was du beim
Einkauf dazu wissen solltest, erfährst du noch.

Fett

mind. 2/3

leistungsSTARKE

(= ungesättigte) Fettsäuren
täglich tanken

LeistungsSTARKE Fette
→ machen Blutgefäße frei

max. 1/3

leistungsMINDERNDE

(= gesättigte) Fettsäuren
täglich tanken

LeistungsMINDERNDE Fette
→ verengen Blutgefäße



FLÜSSIG ODER FEST?

Fette mit einem hohen Anteil an leistungsMINDERNDEN Fettsäuren
sind bei Raumtemperatur fest, Fette mit vielen leistungsSTARKEN
Fettsäuren flüssig.

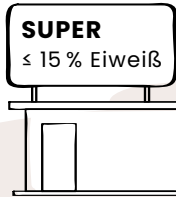
VERSTECKTE FETTE

verarbeitete Produkte, z. B. Leberwurst, Blätterteig, Pommes frites,
Saucen, Brat- und Bockwurst, Fleischkäse

Umgehungsstraße
Einkaufstipps S. 27

Grundbaustein Eiweiß

Baustoffkunde für Praktiker



Anlieferung


Eiweiß besteht aus
tierischen oder pflanzlichen
Bausteinen

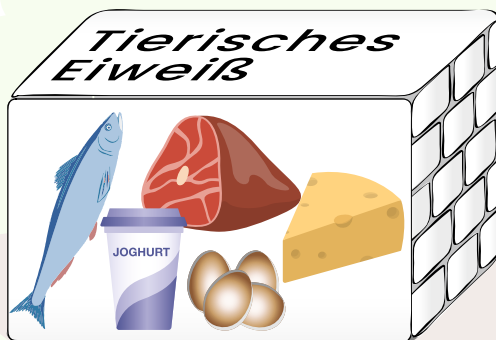
Viel Fleisch für starke
Muskeln oder etwa nicht?

NEIN, das ist zu einseitig. Für eine stabile Bausubstanz
brauchst du eine gelungene Kombination aus
tierischen **und** pflanzlichen Bausteinen. Klasse statt
Masse!

KOMBI

tierische +
pflanzliche Bausteine
= beste Bausubstanz
für Muskelzellen

Eiweiß



0,8 g Eiweiß / kg Körpergewicht
+ Sport !!!
= Muskelaufbau

LEISTUNGSSTARKE KOMBIS:

- 👍 (Ofen-)Kartoffeln mit Kräuterquark
- 👍 Gemüse-Käse-Gratin

Mörtel für's Mauerwerk

Ohne Mineralstoffe und Vitamine bricht alles zusammen

SUPER
vitamin- und
mineralstoffreich

Anlieferung

Vitamine &
Mineralstoffe

Vitamine und Mineralstoffe sind wie Mörtel für das Mauerwerk – sie halten dein Gerüst stabil und leistungsstark. Ohne sie bricht alles zusammen."

Wer analysiert,
was ich tanke?

Gar nicht nötig! Abwechslungsreich zu tanken, reicht. In der Vielfalt und Frische liegt die Kraft.

Vitamine
= Mörtel
→ **FITNESS**

Mineralstoffe
= Mörtel
→ **KRAFT**

KEINE CHANCE FÜR:

- Leistungsabfall
- Ausfallzeiten
- Muskelschwäche
- Erkältung

Vitamine
+
Mineralstoffe

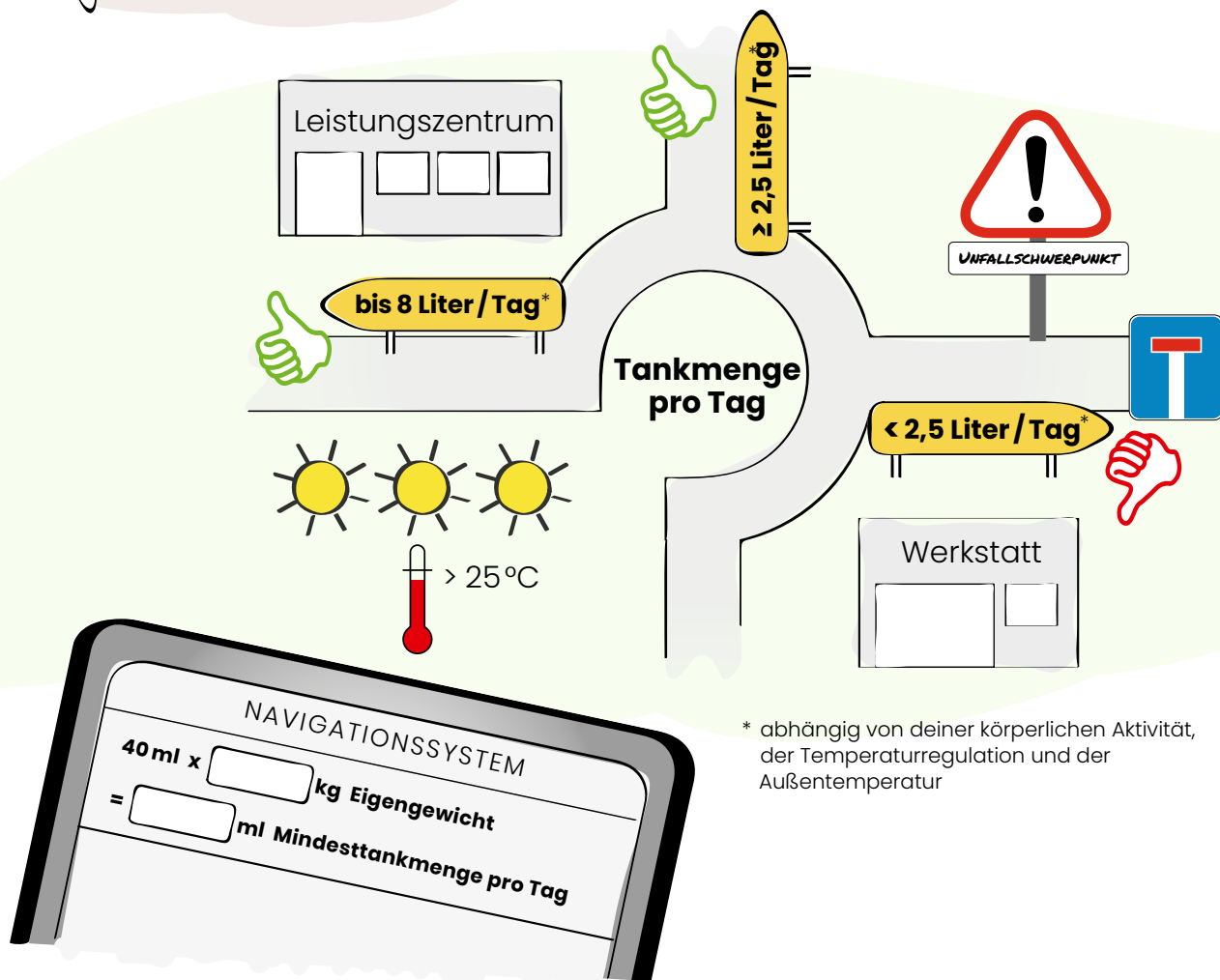
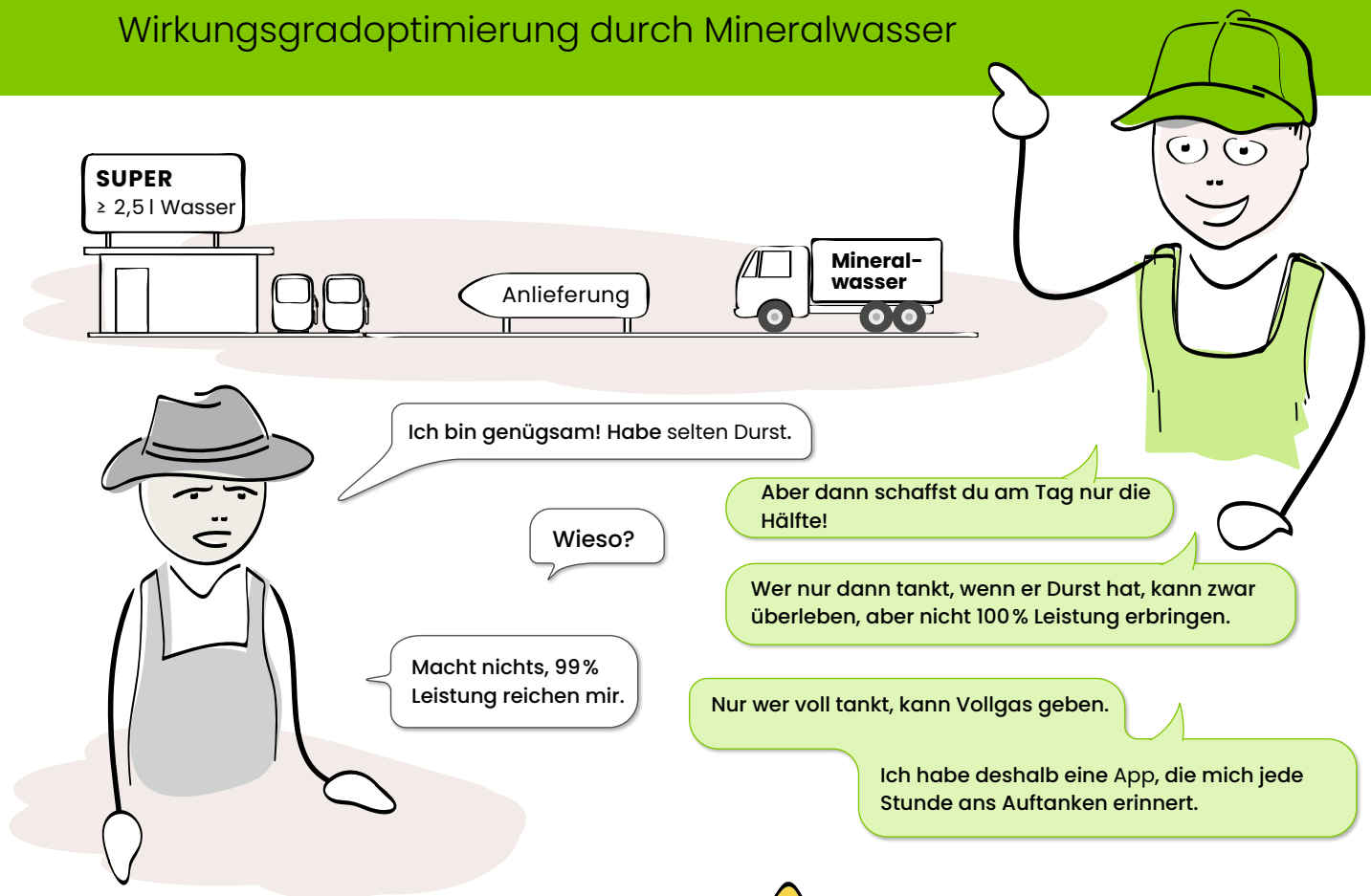
GEGEN VERLUSTE

Schutzmaßnahmen, um Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten:

- dunkel lagern
- wenig erhitzen
- Kochwasser nicht wegschütten, sondern verwerten

Wasserkraft

Wirkungsgradoptimierung durch Mineralwasser



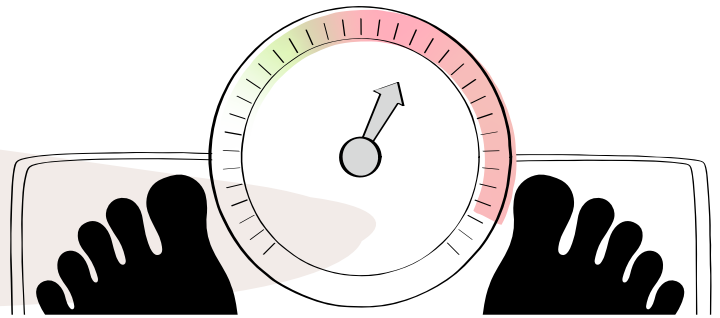
* abhängig von deiner körperlichen Aktivität, der Temperaturregulation und der Außentemperatur

Eigengewicht

Schäden am Triebwerk vermeiden



Ich habe mich gewogen,
meine **Achslast** ist **zu hoch**!



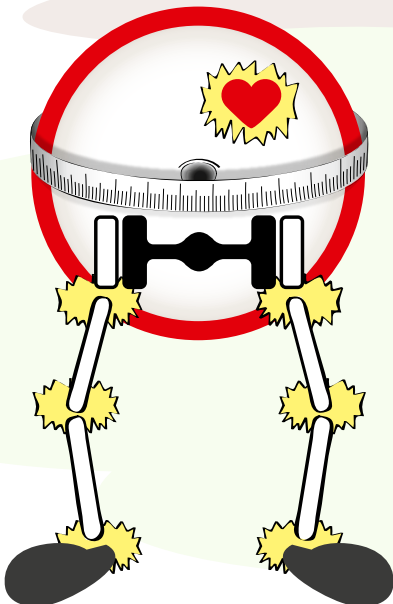
Neben deiner Achslast ist dein
Bauchumfang entscheidend.

Das Fett am Bauch ist das Gefährlichste.
Es bringt unseren Hormonhaushalt
durcheinander und fördert Krankheiten.

Fettpolster an Oberschenkeln	=	→ Verschleiß an Gelenken	↑
		→ Verschleiß an Gelenken	↑
		→ Verschleiß an Pumpe	↑
Fettpolster am Bauch	=	→ Testosteron	↓
		→ • Leistung	↓
		• Antrieb	↓
		• Muskelmasse	↓
		• Schmerzen	↑



Mach bloß keine Diät – die führt
nur zu Heißhunger. Schau besser,
welcher Typ du bist.



♂ Bauchumfang ≥ 95 cm
♀ Bauchumfang ≥ 80 cm

♂ Bauchumfang < 95 cm
♀ Bauchumfang < 80 cm

Umgehungsstraße
Pausen-Takt S. 18

Energieumsatz in der Grünen Branche

Welcher Typ bist du?



WORK NUTRITION LABEL	
Typ	1
Eigengewicht	≥ 60 kg
Baujahr	≥ 1955
Leistung	sitzende Tätigkeit (überwiegend)
Ausführung	Vollzeitjob*
Aktivitätsfaktor	1,4**

→ Energieumsatz pro 24 Stunden

$$1,4 \times 2.200 \text{ kcal} \approx 3.000 \text{ kcal}$$

Ruheumsatz **

Beispiele:

- Baumaschinenfahrer
- Fachkraft Agrarservice
- Greenkeeper
- Harvesterfahrer

WORK NUTRITION LABEL	
Typ	2
Eigengewicht	≥ 60 kg
Baujahr	≥ 1955
Leistung	stehende / gehende Tätigkeit mit Armarbeit
Ausführung	Vollzeitjob*
Aktivitätsfaktor	1,7**

→ Energieumsatz pro 24 Stunden

$$1,7 \times 2.200 \text{ kcal} \approx 3.700 \text{ kcal}$$

Ruheumsatz **

Beispiele:

- Bauhof-Mitarbeiter
- Landmaschinenmechaniker
- Landwirt – Ackerbau
- Landwirt – Schweinehaltung
- Zierpflanzengärtner

WORK NUTRITION LABEL	
Typ	3
Eigengewicht	≥ 60 kg
Baujahr	≥ 1955
Leistung	stehende / hockende / knieende Tätigkeit mit intensiver Armarbeit
Ausführung	Vollzeitjob*
Aktivitätsfaktor	2,0**

→ Energieumsatz pro 24 Stunden

$$2,0 \times 2.200 \text{ kcal} \approx 4.400 \text{ kcal}$$

Ruheumsatz **

Beispiele:

- Friedhofsgärtner
- Landwirt – Gemüsebau
- Landwirt – Milchviehhaltung
- Landwirt – Mischbetrieb
- Pferdewirt
- Winzer

WORK NUTRITION LABEL	
Typ	4
Eigengewicht	≥ 60 kg
Baujahr	≥ 1955
Leistung	Tätigkeiten, die alle Muskelgruppen intensiv beanspruchen
Ausführung	Vollzeitjob*
Aktivitätsfaktor	2,3**

→ Energieumsatz pro 24 Stunden

$$2,3 \times 2.200 \text{ kcal} \approx 5.000 \text{ kcal}$$

Ruheumsatz **

Beispiele:

- Baumpfleger / SKT
- Baumschuler
- Garten- / Landschaftsbauer
- Saisonarbeitskraft
- Waldarbeiter

* ohne körperlich anstrengende Freizeitaktivitäten

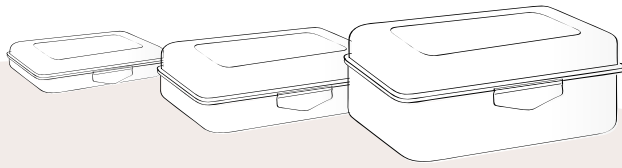
** geschätzt in Anlehnung an Erfahrungswerten und eine durchschnittl. Technisierung des Betriebs

Tankvolumen

Wie groß muss deine Brotdose sein?



Wozu eine große Brotdose?
Was nicht reinpasst, hole
ich abends nach.



NEIN, top Leistung kannst du nur von dir verlangen,
wenn du **regelmäßig** nachtankst. Also brauchst du
ein zweites Frühstück, ein Mittagessen
und einen Nachmittagssnack.



Schau dir mal die
Beispiele an:

Typ	1. Frühstück VOR der Arbeit	Brotdoseninhalt			Abendessen	Summe
Typ 1	3x Vollkornbrot + Margarine od. Butter 1x Marmelade 1x Frischkäse 1x Camembert 1x Tomate	1x Vollkornbrot + Margarine od. Butter 1x Schnittkäse 1x Radieschen 1x Banane	1x Kartoffelsalat <i>mittlere Portion</i> 1x Brathering	1x Naturjoghurt <i>klein / 150 g</i> 1x Müsli <i>ungezuckert 50 g</i> 1x Birne	1x Risotto <i>mittlere Portion</i> 1x Blattsalat 1x Essig- / Öl-Dressing	Brotdosen- größe: 2 – 2,5 Liter
Energie	750 kcal	350 kcal	700 kcal	350 kcal	850 kcal	= 3.000 kcal
Typ 2	4x Vollkornbrot + Margarine od. Butter 1x Marmelade 1x Frischkäse 1x Camembert 1x Schnittkäse 1x Tomate	2x Vollkornbrot + Margarine od. Butter 1x Schnittkäse 1x Kochschinken 1x Radieschen 1x Banane	1x Kartoffelsalat <i>mittlere Portion</i> 2x Bratheringe	1x Naturjoghurt <i>klein / 150 g</i> 1x Müsli <i>ungezuckert 50 g</i> 1x Birne	1x Risotto <i>mittlere Portion</i> 1x Blattsalat 1x Essig- / Öl-Dressing	Brotdosen- größe: 2 – 2,5 Liter
Energie	1.000 kcal	600 kcal	900 kcal	350 kcal	850 kcal	= 3.700 kcal
Typ 3	4x Vollkornbrot + Margarine od. Butter 1x Marmelade 1x Frischkäse 1x Camembert 1x Schnittkäse 1x Tomate	2x Vollkornbrot + Margarine od. Butter 1x Schnittkäse 1x Kochschinken 1x Radieschen 1x Banane 1x Salzstangen 60 g	1x Kartoffelsalat <i>große Portion</i> 2x Bratheringe	1x Naturjoghurt <i>groß / 250 g</i> 1x Müsli, ungezuckert 90 g 1x Birne	1x Risotto <i>große Portion</i> 1x Blattsalat 1x Essig- / Öl-Dressing	Brotdosen- größe: 2,5 – 3 Liter
Energie	1.000 kcal	800 kcal	1.150 kcal	550 kcal	1.000 kcal	= 4.500 kcal
Typ 4	4x Vollkornbrot + Margarine od. Butter 1x Marmelade 1x Frischkäse 1x Camembert 1x Schnittkäse 1x Tomate	2x Vollkornbrot + Margarine od. Butter 1x Schnittkäse 1x Kochschinken 1x Radieschen 1x Banane 1x Salzstangen 60 g 1x Frischkäse-Dip 60 g + Karottensticks	1x Kartoffelsalat <i>große Portion</i> 2x Bratheringe	1x Naturjoghurt <i>groß / 250 g</i> 1x Müsli, ungezuckert 90 g 1x Birne 1x Nüsse 60 g	1x Risotto <i>große Portion</i> 1x Blattsalat 1x Essig- / Öl-Dressing	Brotdosen- größe: 2,5 – 3 Liter
Energie	1.000 kcal	1.000 kcal	1.150 kcal	850 kcal	1.000 kcal	= 5.000 kcal

Outdoor-Worker-Pyramide

Was im Tank nicht fehlen darf

Muss ich jeden Tag das Gleiche essen?

stark durch den Tag

Outdoor-Worker-Pyramide

inkl. 2 Gratis-Joker

+ 1 Tagesjoker

(täglich) 1x Süßes oder 1x Salziges

Schokoriegel



Chips



+ 1 Wochenjoker

(wöchentlich) 1x Fast Food

Hotdog/Bratwurst



Pommes

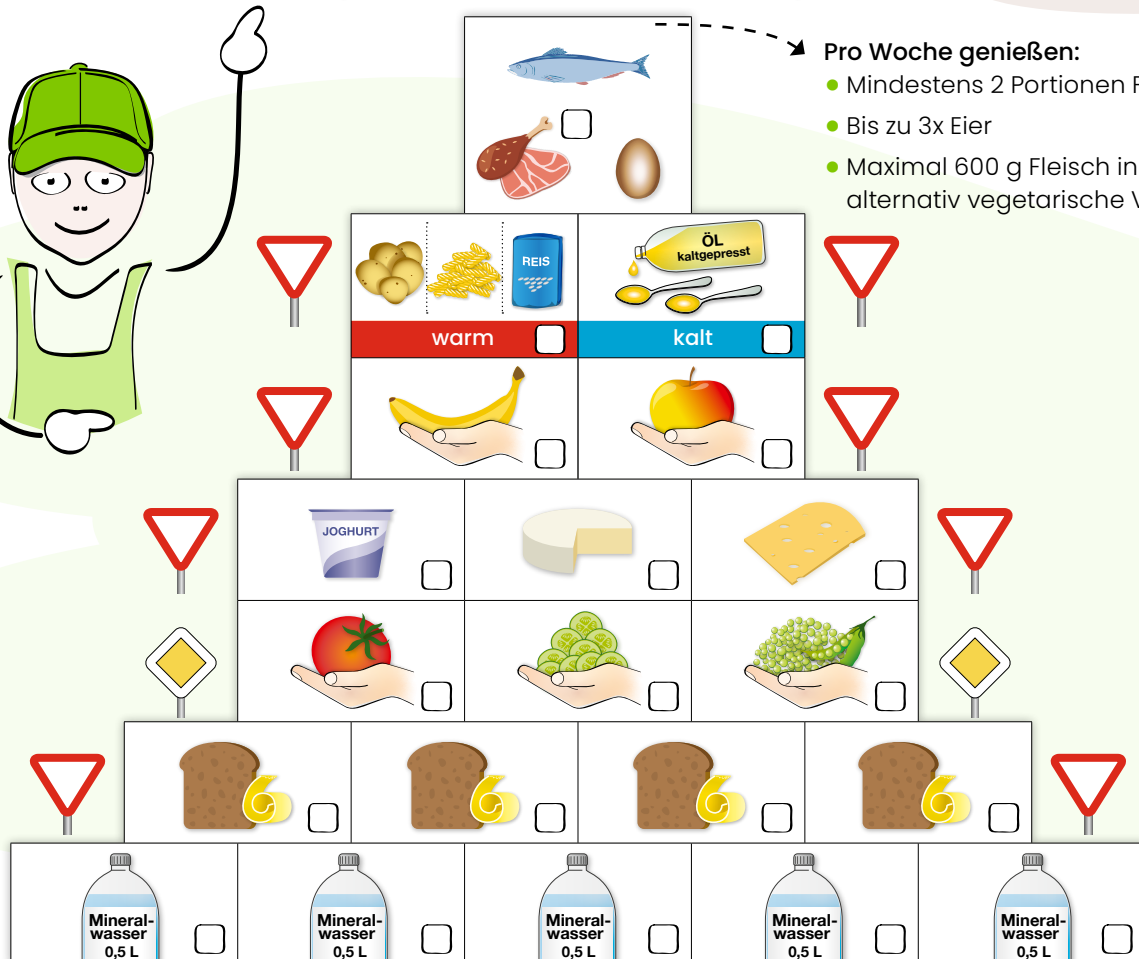


NEIN! Die Pyramide zeigt dir, wieviel du wovon tanken sollst, um stark durch den Tag zu kommen. Auf Seite 25 findest du viele Beispiele. Davon tankst du das, was du am liebsten magst.



Pro Woche genießen:

- Mindestens 2 Portionen Fisch
- Bis zu 3x Eier
- Maximal 600 g Fleisch inkl. Aufschnitt, alternativ vegetarische Variante



- ☐ = Hiermit gekennzeichnete Portionen solltest du an **jedem Arbeitstag** tanken und abhaken.
- = **Vorsicht, Energiezufuhr beachten!** Weitere Portionen nur tanken, wenn du zu Typ 2–4 gehörst.
- = **Freie Fahrt!** Hier kannst du beliebig viele Portionen zusätzlich tanken.

Pausen-Takt für volle Leistung

Mach' den Check und erhalte deine Kraft!



Für Pausen habe ich **keine Zeit!**

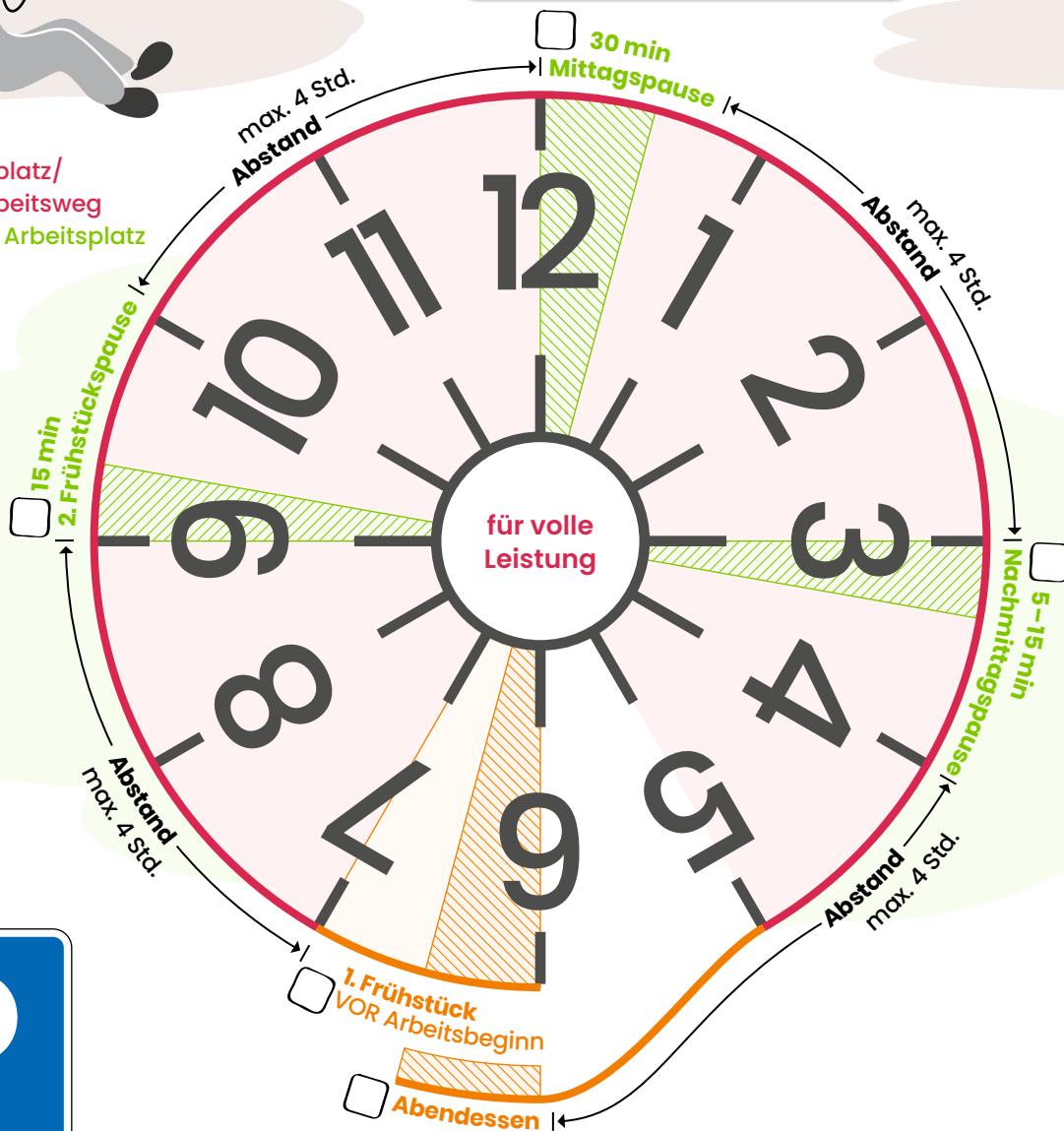


Mit der Pausen-Takt-Plakette ist jeder Arbeitstag **wirtschaftlicher**.

Das glaubst du bloß! Wer Pausen macht, kommt schneller ans Ziel. Wenn du täglich in alle zehn ☐ ein ☒ setzt, steckst du voller Leistungskraft.



- am Arbeitsplatz/
auf dem Arbeitsweg
- Pausen am Arbeitsplatz
- zu Hause



Pausenregeln
beachten

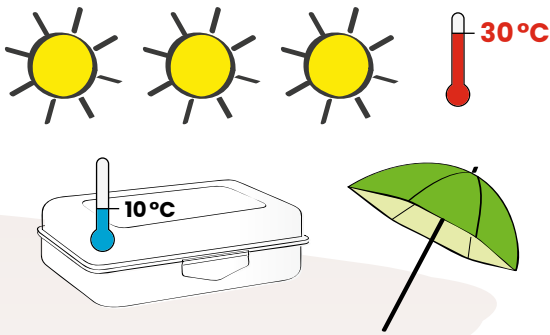
- ☐ **Auftank-Ort** → runter von der Maschine Arbeitsplatz
- ☐ **Auftank-Körperhaltung** → Position oder Körperhaltung wechseln
- ☐ **Tanken von Kraft** → Nahrungsmittel
- ☐ **Tanken von (Kühl-)Flüssigkeit** → Getränke (ungesüßt)
- ☐ **Tanken von Konzentration** → abschalten



Alles im grünen Bereich

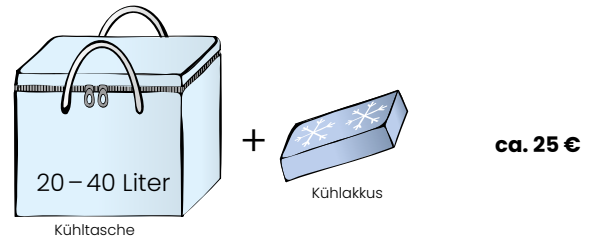
Hilfsmittel für den Arbeitstag

Herausforderung 1

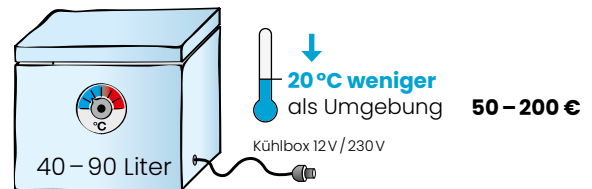


Lösungen:

KÜHLTASCHE



ELEKTR. KÜHLBOX/-CONTAINER*



→ für Fahrzeuge und Baustellencontainer

ISOLIERTER FLASCHENBEUTEL



→ immer dabei:
+ bestückbar mit jeder beliebigen 0,5 Liter-Flasche
+ schützt ca. 2 Stunden vor **Wärme** bzw. **Kälte**
+ dank Karabiner beliebig an Gürtel oder Hosengürtel zu befestigen

AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

! Die besten Kühlakkus !

z.B. Saftschorle

- am Abend ins Gefrierfach
- am nächsten Morgen als Kühlakku in die Kühltasche

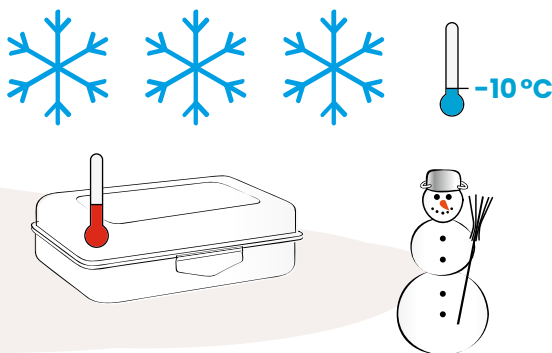


halten 8 Stunden kühl

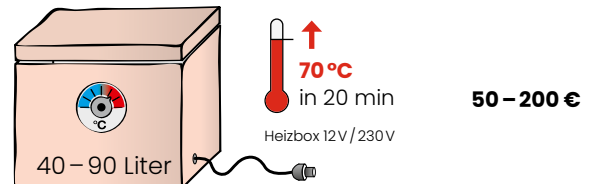


Der erste Kühlakku, den du zum Feierabend trinken kannst.

Herausforderung 2

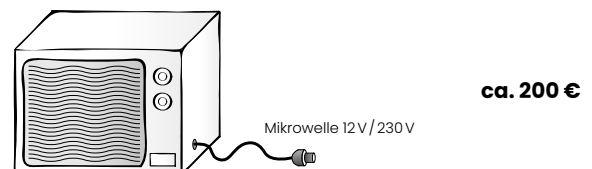


ELEKTR. HEIZBOX/-CONTAINER*



→ für Fahrzeuge und Baustellencontainer

12 VOLT-MIKROWELLE



* erhältlich als Kombigeräte mit Kühl- und Heizfunktion

Mahlzeiten unterwegs

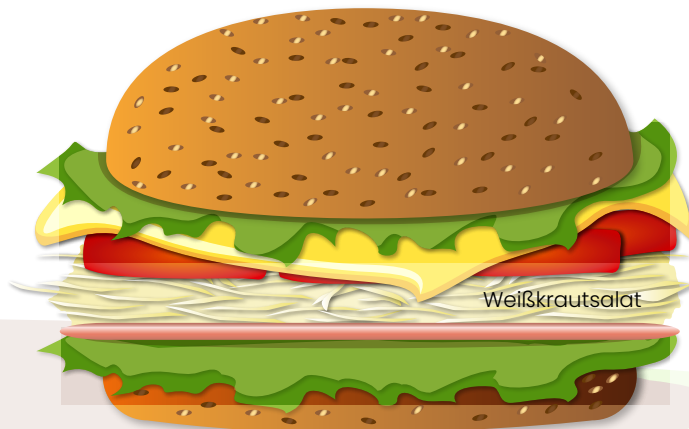
Einfache Rezepte für kalte Tankfüllungen

Bauanleitung:

KNACKIGER ENERGIE-BURGER

Material:

- 1 Mehrkornbrötchen
+ Margarine
- 2 Blätter Eisbergsalat
- 1 Tomate (in Scheiben)
- 1 Scheibe Käse
- 1 Scheibe Corned Beef
- Weißkrautsalat
(separat mitnehmen)



Variationen:

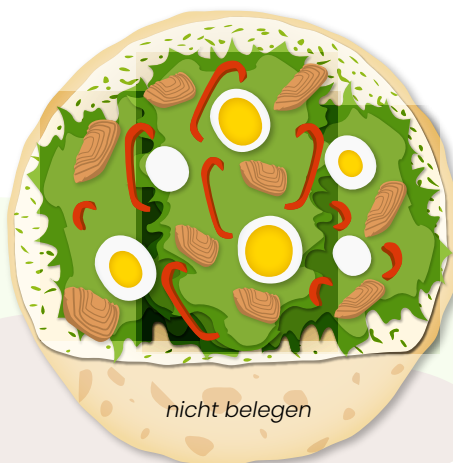
- Kräuterfrischkäse
- Radieschen
- Mozzarella
- Hühnerbruststreifen

Bauanleitung:

SAFTIGER POWER-WRAP

Material:

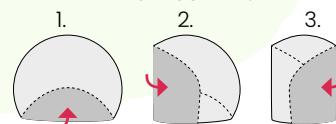
- 1 Wrap/Tortilla
- Kräuterfrischkäse
(direkt auf Wrap/Tortilla streichen)
- 2–3 Blätter Kopfsalat
- 1 Ei (in Scheiben)
- Paprikastreifen
- Thunfisch



Variationen:

- Ananas
- Zwiebeln
- Tomaten
- Mais
- Putenbrust

Falttechnik:

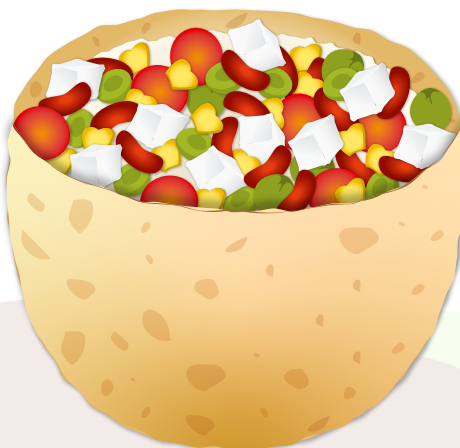


Bauanleitung:

BUNTE LEISTUNGSTASCHE

Material:

- 1 Pita-/Fladenbrot
 - Mais
 - Kidney-Bohnen
 - Fetakäse
 - Olivens
 - Cocktailtomaten
 - Joghurtdressing
- gemischt in einer Dose mitnehmen



Variationen:

- Weißkrautsalat
- Salatgurke
- Frischkäse
- Gouda
- Paprika

Mahlzeiten unterwegs

Zeitspar-Rezepte für 2 Tage

Bauanleitung:

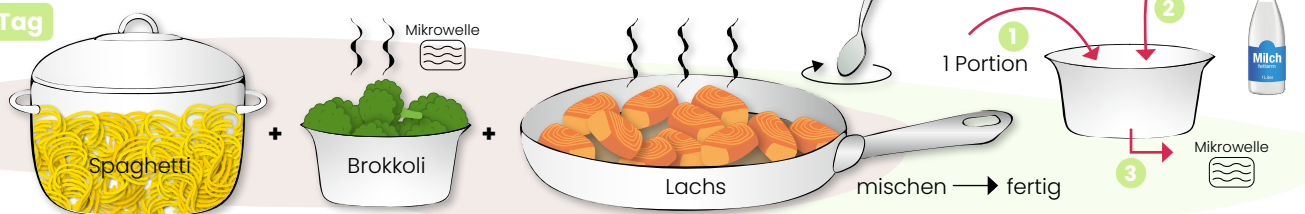
SPAGHETTI-LACHS-PFANNE

2 Portionen (à ca. 700 kcal)

Zeitinvestition: 25 min

- 200 g (Vollkorn-) Spaghetti kochen (in Wasser mit $\frac{1}{4}$ TL Salz)
- 250 g Tiefkühl-Brokkoli + 2 EL Wasser + $\frac{1}{4}$ TL Salz in Mikrowelle garen
- 200 g (Tiefkühl-)Lachsfilet würfeln + salzen + braten (in 1–2 EL Rapsöl)
- 150 ml Milch + 1 TL Gemüsebrühepulver + 1 TL Dillspitzen + Brokkoli dem Lachs beifügen
- Spaghetti unterrühren – fertig!

1. Tag



Bauanleitung:

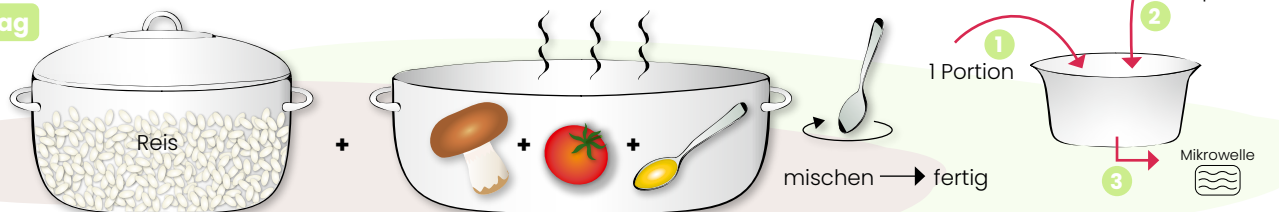
CHAMPIGNON-REISTOPF

2 Portionen (à ca. 700 kcal)

Zeitinvestition: 30 min

- 180 g (Vollkorn-)Reis kochen (in Wasser mit $\frac{1}{2}$ TL Salz)
- 500 g frische Champignons vierteln + 200 g Cocktailtomaten halbieren
- Tomaten, Champignons, 6 EL Rapsöl, je $\frac{1}{4}$ TL Knoblauch-/Zwiebel-/Chilipulver im Kochtopf mischen + offen köcheln lassen (ca. 15 min)
- Reis + 1 Pck. Tiefkühl-Petersilie untermischen + 5 min ziehen lassen – fertig!

1. Tag



Bauanleitung:

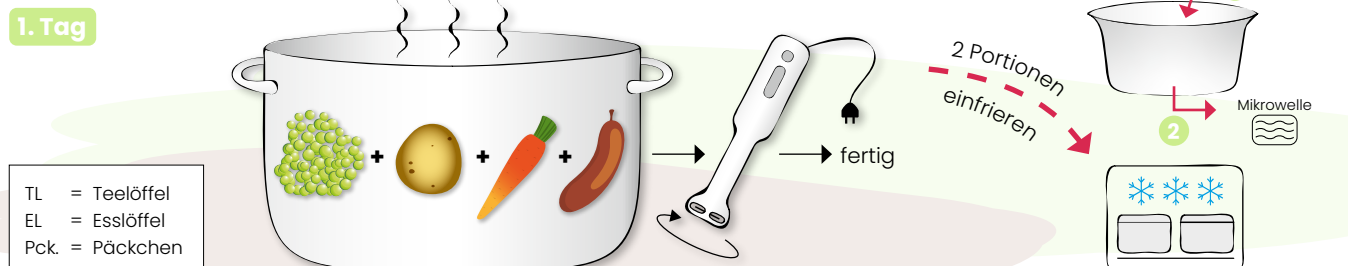
ERBSENEINTOPF

4 Portionen (à ca. 500 kcal)

Zeitinvestition: 45 min

- 5 große Kartoffeln + 5 Möhren jeweils schälen + würfeln
- 1 kg Tiefkühl-Erbsen + Kartoffeln + Möhren + 1,5 Liter Gemüsebrühe + 200 g Kochmettwurst in einem großen Topf ca. 30 min kochen
- mit einem Pürierstab die Hälfte des Eintopfs zerkleinern – fertig!

1. Tag



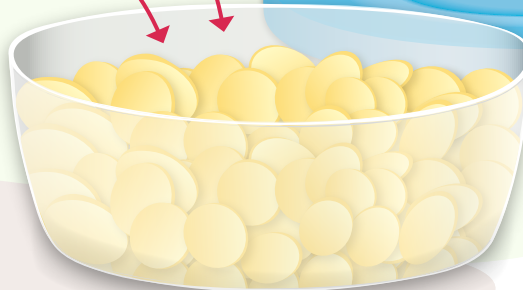
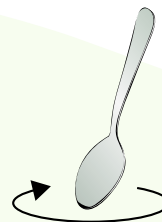
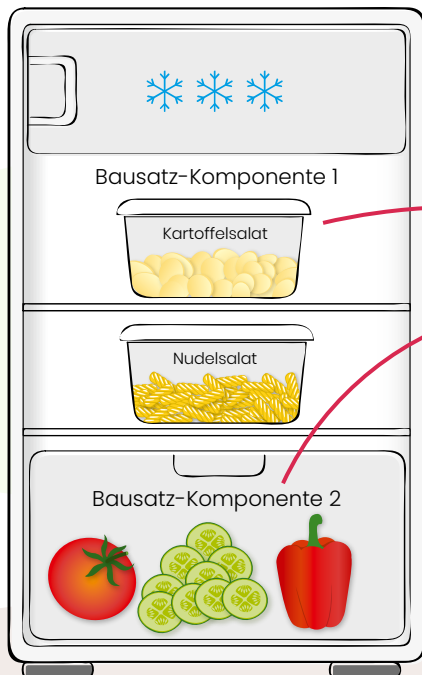
Mahlzeiten unterwegs

Schnelle Rezepte nach dem Bausatz-Prinzip



Nicht mit Bausatz-Komponente 2 sparen!

Wenn du soviel von Bausatz-Komponente 2 untermischst, dass das Dressing so eben ausreicht, dann hast du einen leistungsstarken Kraftstoff gebaut. Von Bausatz-Komponente 3 fÜgst du nur wenig hinzu.



Optionen

Bausatz-Komponente 1

FERTIGPRODUKT

- Kartoffelsalat
- Nudelsalat
- Weißkrautsalat
- Heringssalat
- Farmersalat
- Schichtsalat
- Balkansalat
- Gurkensalat

+

Optionen

Bausatz-Komponente 2

- Paprika
- Tomaten
- Gurke
- Erbsen
- Rosenkohl
- Radieschen
- Rote Bete
- Kidney-Bohnen
- Mais
- Brokkoli
- Kürbis
- Oliven
- Lauch
- Ananas
- Apfel

+

Optionen

Bausatz-Komponente 3

- Ei
- Lachs, geräuchert
- Forelle, geräuchert
- Makrele, geräuchert
- Hirtenkäse
- Mozzarella
- Schinkenwürfel
- Putenbruststreifen

+



= fertig

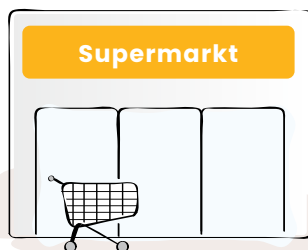
Mahlzeiten unterwegs

Leistungsorientierte Wahl bei Bäcker, Supermarkt, Metzger & Co.

effektive Abwandlung



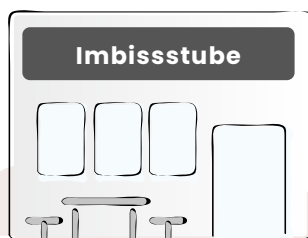
- fertig belegte Brötchen mit Remoulade etc. und Cappuccino → Vollkornbrötchen (selbst belegen) und Kaffee/Tee
- Croissant/Gebäck → Brötchen



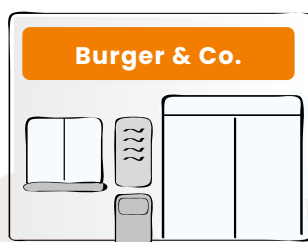
- Fertiggericht, Schokoriegel und Energydrink → Salat (ggf. Salattheke) mit Mehrkornbrötchen und Wasser
- geräucherte Mettwurst und Weißmehlbrötchen → Mehrkornbrötchen mit Mozzarella- und Tomatenscheiben



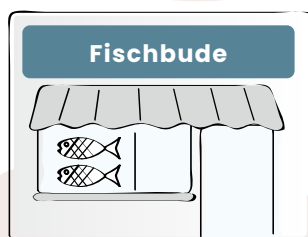
- 2 Frikadellen → 1 Frikadelle u. Salat
- Leberkäsemmel → Eintopf
- 2 Kasslerscheiben mit Sauerkraut und Kartoffelpüree → 1 Kasslerscheibe, große Portion Sauerkraut und Kartoffelpüree



- Bratwurst mit Pommes und Cola → Bratwurst mit Salat und Wasser
- Döner Kebab → Salattasche



- Hamburger mit Pommes und Cola → Hamburger mit Salat und Wasser



- Backfisch mit Pommes und Limonade → Matjesfilet mit Bratkartoffeln, Salat und Apfelschorle
- Calamaris, Pommes → Sushi mit Reis

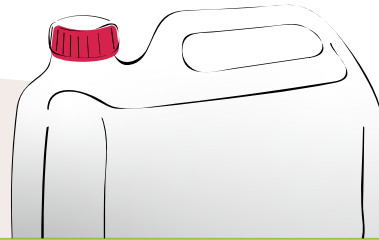


Mahlzeiten unterwegs

Niemals ohne Reservekanister auf Tour



Und was, wenn ich mal überhaupt keine Zeit für eine Mahlzeit habe?



Für den Fall, dass du keine Zeit hast, solltest du immer einen „Reservekanister“ dabei haben. Dann kannst du auch bei Zeitnot tanken.

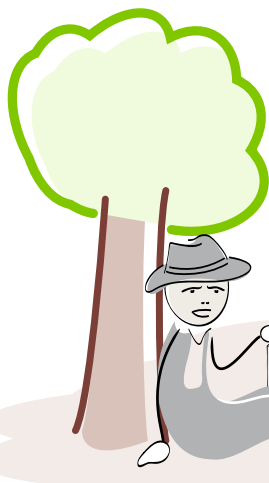
Nichts tanken ist keine Lösung!



- 👉 lange haltbar
- 👉 unempfindlich gegenüber Wärme & Kälte
- 👉 leistungsstark
- 👉 unter Zeitdruck verwendbar
- 👉 in Fahrzeug, Baucontainer, Werkstatt, Aufenthaltsraum lagerbar

Einkauf planen

Auf die Schnelle, fertig, los ...



Oh je, wer soll das alles einkaufen?
Ich will nicht jeden Tag Lebensmittel
„shoppen“ gehen.

Nein, keine Sorge.
Gut durchdacht, ist
schon halb vollbracht.



Zeitspar-Tipps:

1. pro Woche 1 x **Großeinkauf**, der alle fünf bis sechs Arbeitstage abdeckt
2. **mehrere spülmaschinenfeste Brotdosen** ersparen lästiges Säubern von Hand
3. regelmäßig **für zwei Tage kochen**, um eine Portion für die nächste Mittagspause mitzunehmen
4. schon **abends** das Geschirr, Brotdose etc. **bereitstellen**, dann reichen morgens 10 min für die Bestückung der Brotdose
5. **„Halbfertig“-Produkte** (z. B. Kartoffel-/Nudelsalat) kaufen und mit Gemüse anreichern
6. nie ohne **Einkaufsliste** in den Supermarkt
7. **Tiefkühl-Gemüse** kaufen – so ist immer genug im Haus
8. Brote kaufen und als Reserve **einfrieren**

Ketchup besteht aus
Tomatensaft, Zucker,
Dextrose, Kochsalz ...

= **rote Zuckersoße**

Kakaopulver besteht aus
Zucker, Dextrose,
20% Kakaopulver ...

= **Zuckerpulver**
mit Kakaogeschmack

Ein Blick auf die Zutaten
und Nährwerte lohnt sich!

Nährwerte

ø/100 g

Energie	135 kcal
Fett	< 1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 1 g
Kohlenhydrate	30 g
davon Zucker	29 g
Ballaststoffe	< 1 g

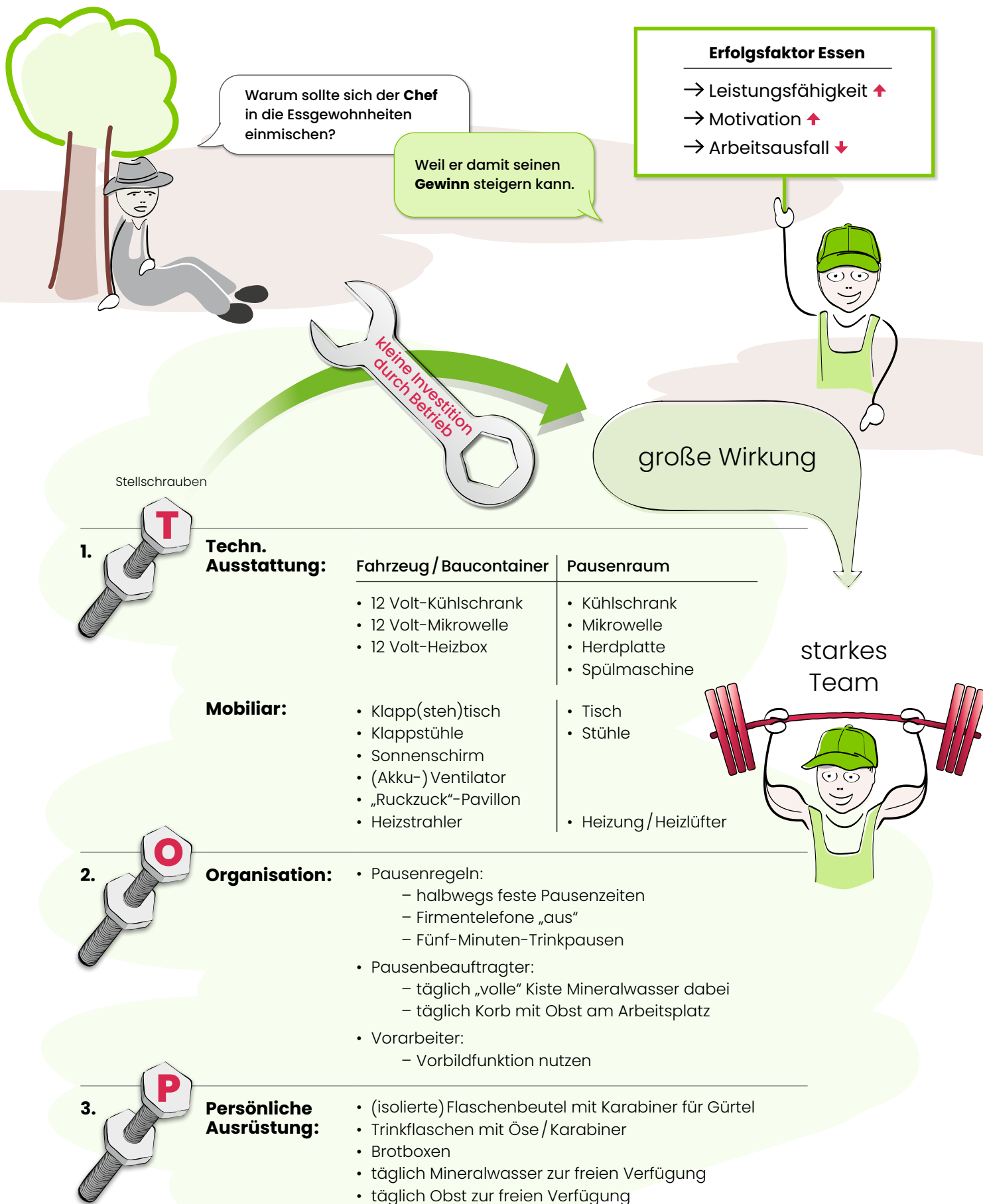


DUNKLES BROT ≠ IMMER VOLLKORNBROT

Steht unter den ersten drei Zutaten „Zucker“
oder „Glukose(-Fruktose)-Sirup“, dann
Zuckerbombe → **Leistungstief**

Handwerkszeug für den Betrieb

Drei Stellschrauben für das Pausenmanagement



Starke Nahrungsmittel für tägliche Erfolge

Muster-Einkaufsliste

**frisch/
gefroren** 

Obst

- ANZAHL
- ☐ Äpfel
 - ☐ Kirschen
 - ☐ Erdbeeren
 - ☐ Heidelbeeren
 - ☐ Himbeeren
 - ☐ Birnen
 - ☐ Pflaumen
 - ☐ Apfelsinen
 - ☐ Weintrauben
 - ☐ Nektarinen
 - ☐ Bananen
 - ☐ _____
 - ☐ _____



Milchprodukte

- ☐ (fettarme) Milch
- ☐ Joghurt, natur
- ☐ Schnittkäse
- ☐ Weichkäse
- ☐ Frischkäse
- ☐ Mozzarella
- ☐ Buttermilch
- ☐ Kräuterquark
- ☐ _____
- ☐ _____



Fleisch / Aufschnitt

- ☐ Kochschinken
- ☐ Corned Beef
- ☐ Lachsschinken
- ☐ Hühnerbrust
- ☐ Schweinebraten
- ☐ Rindersteak
- ☐ Eier
- ☐ _____
- ☐ _____

**frisch/
gefroren** 

Gemüse

- ANZAHL
- ☐ Möhren
 - ☐ Tomaten
 - ☐ Gurken
 - ☐ Paprika
 - ☐ Blattspinat
 - ☐ Radieschen
 - ☐ Brokkoli
 - ☐ Blumenkohl
 - ☐ Kohlrabi
 - ☐ Erbsen
 - ☐ Oliven
 - ☐ _____
 - ☐ _____

Brot & Co



- ☐ Schwarzbrot **
- ☐ Vollkornbrot **
- ☐ Vollkornknäckebrot
- ☐ Vollkornbrötchen **
- ☐ Mischbrot **
- ☐ Wraps
- ☐ Haferflocken
- ☐ Fertigmüsli (ungesüßt)
- ☐ Nüsse
- ☐ Trockenobst
- ☐ Nuss-Frucht-Mix
- ☐ _____
- ☐ _____



Süßigkeiten / Chips

- ☐ _____
- ☐ _____

**gefroren/
gekühlt/
Konserve** 

Fisch

- ANZAHL
- ☐ Seelachs
 - ☐ Lachs (geräuchert)
 - ☐ Forelle (geräuchert)
 - ☐ Makrele (geräuchert)
 - ☐ Matjes
 - ☐ Bismarkhering
 - ☐ Brathering
 - ☐ Heringsfilet
(in Öl / in Tomatensoße /
in Sahnesoße)
 - ☐ Thunfisch
 - ☐ _____
 - ☐ _____



Beilagen



- ☐ (Vollkorn-) Reis
- ☐ (Vollkorn-) Nudeln
- ☐ Klöße
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Weißkrautsalat
- ☐ Kartoffelsalat *
- ☐ Nudelsalat *
- ☐ Heringssalat *
- ☐ _____
- ☐ _____

Fette / Öle / Dressing

- ☐ kaltgepresstes Rapsöl
- ☐ kaltgepresstes Olivenöl
- ☐ pflanzl. Margarine
- ☐ Salatdressing
- ☐ Pflanzenöl (zum Braten)
- ☐ _____
- ☐ _____



* zum Erweitern mit Gemüse & Co

** geeignet zum Einfrieren

Power für den Arbeitstag

Richtiges Essen am Arbeitsplatz zahlt sich aus!

**Herausgeber:**

Sozialversicherung für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau
Weissensteinstraße 70 – 72
34131 Kassel

Tel. 0561 785-10010

www.SVLFG.de