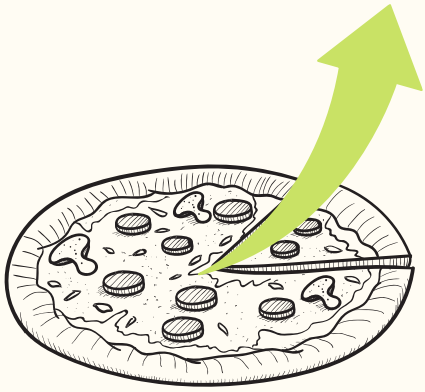


HOW TO:
MEAL BOOST

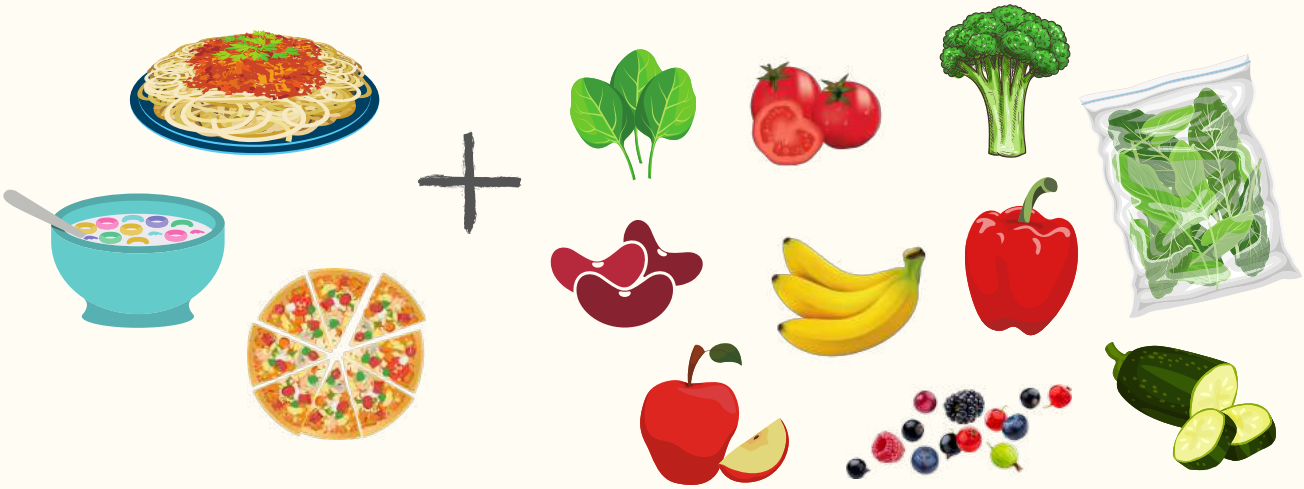
EINFACHE TRICKS,
WIE DAS LIEBLINGSESSEN
NÄHRSTOFFREICHER
AUFGEPEPPT WERDEN KANN

Gesunde Ernährung
für Familien
IM HOME-OFFICE

HOW TO:
MEAL BOOST

LIEBLINGSREZEPT AUFPEPPEN!

- Bereiten Sie eine etwas kleinere Portion Ihrer Lieblingsgerichte zu und fügen Sie stattdessen nach Geschmack **mind. 1 Portion Gemüse/Obst** zusätzlich hinzu, um die Mahlzeit nährstoffreicher zu gestalten:



- **Gewürze und Kräuter** enthalten Nährstoffe und Antioxidanzien und geben frisch zubereiteten Gerichten Geschmack -> seien Sie hier kreativ!

- Benutzen Sie Öle mit **(mehrfach) ungesättigten Fettsäuren** zum Kochen, und (gehackte) **Nüsse und Samen** als Topping:

HOW TO:
MEAL BOOST

HINTERGRUND-INFORMATIONEN

Gemüse:

- Hat meist wenige Kalorien, macht trotzdem satt und liefert dem Körper viele wichtige Nährstoffe
- Die Vielfalt zu genießen ist wichtig, da jedes Gemüse andere positive Eigenschaften mitbringt
- Lässt Ihr Gericht farbenfroh aussehen - das Auge isst mit :)

Obst:

- Lässt sich perfekt als frischer Snack für zwischendurch vorbereiten
- Fruchtzucker in Obst süßt Ihr Müsli/Joghurt auf natürliche Weise
- Beeren enthalten besonders viele Antioxidantien, die dem Körper dabei helfen Zellschäden vorzubeugen

Getreide:

- Wählen Sie Vollkorn-Getreide, dieses enthält mehr Mineralstoffe und Ballaststoffe
- Haferflocken enthalten beta-Glucan, das den Blutzucker langsamer ansteigen lässt, dadurch Heißhunger vorbeugt und sich positiv auf die Darmflora auswirkt

Kräuter und Gewürze:

- Enthalten viele Antioxidantien, wirken entzündungshemmend und regen den Stoffwechsel an
- Z.B. Kurkuma, Ingwer, Salbei, Knoblauch, Zimt, Oregano

Öle und Fette:

- Ungesättigte Fettsäuren (in Olivenöl, Rapsöl) bevorzugen gegenüber gesättigten Fettsäuren (in Butter, Kokosöl)
- Rapsöl und Leinöl enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren
- Folgende Öle eignen sich zum Kochen (< 200°C): Olivenöl, High-Oleic-Öle (hoch-erhitzbar) aus Raps, Sonnenblumen, Disteln
- Nicht erhitzen sollten Sie Leinöl, Walnussöl, Kürbiskernöl

QUELLEN

- Biesalski, H.K., Bischoff, S.C., Pirlich, M., Weimann, A. Ernährungsmedizin. Georg Thieme Verlag, Stuttgart/New York. 5 Auflage, 2017
- Biesalski, H.K., Grimm, P., Nowitzki-Grimm, S. Taschenatlas Ernährung. Georg Thieme Verlag, Stuttgart/New York. 6. Auflage, 2015
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. (2011). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to beta-glucans from oats and barley and maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations (ID 1236, 1299), increase in satiety leading to a reduction in energy intake (ID 851, 852. EFSA Journal, 9(6), 2207. https://doi.org/10.2903/j.efsa.2011.2207

IMPRESSUM

Verantwortliche:
Projektteam "Gesunde Ernährung im Home-Office"
Universität Wien
Departement für Ernährungswissenschaften
UZA II, Althanstraße 14
A-1090 Wien

E-Mail: fit4job.2021@univie.ac.at

Fachliche Konzeption:
Isabelle Edelmann, Muriel Harloff, Daniel Körzö, Eva Kuttner, Melanie Pressl, Vanessa Schoissengeier, Verena Schuh, Stephanie Tietz, Ronja Winkler, Helena Zimmermann

Graphische Gestaltung:
Stephanie Tietz

Verwendete Grafiken:
Canva, Microsoft Office - lizenzfrei

Copyright:
Das Urheberrecht der zur Verfügung gestellten Dokumente liegt bei den oben aufgeführten Verantwortlichen. Die Vervielfältigung und Verwendung der Materialien von unberechtigten Dritten darf nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung durch das Projektteam erfolgen. Die Veränderung oder Verfälschung von Informationen ist untersagt. Der Download sowie der Ausdruck zum persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch ist jedoch gestattet.

Wien, Juni 2021

Gesunde Ernährung
für Familien
IM HOME-OFFICE