

3 Tipps für gute Snacks unterwegs:

Pack Gemüse oder Obst und das passende Eiweiß dazu!

- z.B. Brötchen mit
- Tomate-Mozzarella
- Schnittlauchbrötchen
- gegrilltes Gemüse oder Hummous
- Obstsalat to Go
- Salat to Go mit Fetakäse oder Schinken
- Smoothie (Achtung: nimm einen kleinen, damit du dich nicht mit Fructose überlädst), Kefir, Ayran oder Buttermilch

Gute Snacks zum Mitnehmen (oder zum deponieren im Büro)

- Studentenfutter oder Nüsse pur (achte auf die Portionsgröße ;))
- Vollkorn- Knäcke oder gute Käse-Cracker
- Kleine Packungen von vegetarischen Aufstrichen, die nicht gekühlt werden müssen
- Gemüsesticks mit Frischkäse oder feinen Schinken-Streifen, geschnittenes Obst
- Gewürfelter Käse (kennst du noch die Obstspießchen von Oma ? ;))

Bring Ruhe in deine Snack-Pausen!

- Vom PC abwenden, wenn du isst (selbst wenn du nicht aufstehst!)
- Steh ruhig einen Moment auf und iss deinen Snack am offenen Fenster!
- Verlasse kurz den Raum (als wenn du zur Toilette gehst !)
- Schmecke mal mit geschlossenen Augen, was du gerade isst und zähle, wie oft du kaust.
- Keine Zeit, bei der Arbeit zu essen? Dann nutz den Weg und nimm dir im Auto oder in der Bahn Zeit zu essen statt am Smartphone zu hängen.

Fitmix Trinkmüsli

Zutaten für 2 Portionen Frühstück (bzw. 3 Portionen Zwischenmahlzeit)	Was tun:
1 Orange	auspressen, dabei die Fasern ruhig mitverwenden Alternative: 250 ml Orangensaft s.u.
1 Banane	Saft mit der geschälten Banane pürieren oder Banane mit der Gabel fein zermusen
500 g weißer Joghurt 1-2 EL flüssiger Honig (es geht auch ohne!) 2-3 EL Haferflocken fein, 1 EL gemahlener Leinsamen	Mit dem Obst zusammen aufmixen und in hohe Gläser oder einen verschließbaren Trinkbecher füllen Wenn du das Trinkmüsli mitnehmen willst, kannst du Haferflocken und Leinsamen in einer separaten Dose mitnehmen. So bleibt es gut trinkbar.

Variationen:

Statt Orange 250 ml Orangensaft

Mehr Obst: ½-1 Apfel mit pürieren (dazu braucht man eine starke Küchenmaschine)

statt Leinsamen gemahlene Haselnüsse oder Mandeln

Der Energie-Booster am Morgen, wenn´s mal schnell gehen muss oder für Leute, die nicht so viel kauen wollen oder können!

