

## SNACKEN LEICHT GEMACHT

5 am Tag



## SNACKS VERTEILEN

*mach mit!*

Wer richtig snackt, kann Leistungstiefs vermeiden. Eine gleichmäßige Verteilung der Mahlzeiten über den Tag hinweg ist daher wichtig. Denken Sie auch daran, genügend Flüssigkeit zu trinken, z.B. Mineralwasser oder Saftschorlen. Starten Sie morgens mit einem ausgewogenen Frühstück und greifen Sie zwischendurch bei obst- und gemüsereichen Snacks kräftig zu. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe kurbeln den Energiestoffwechsel an.



## 5 PORTIONEN - IDEEN FÜR JEDEN TAG

Essen Sie bei jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit eine oder zwei Portionen Obst oder Gemüse. Abends sollten Sie bei 5 Portionen angekommen sein.

### Snacks für zwischendurch

- ▶ ein Apfel
- ▶ ein Glas Saft
- ▶ Früchte mit Joghurt
- ▶ Gemüsesticks
- ▶ frische Erdbeeren
- ▶ Obstsalat
- ▶ Gemüse-Sandwich
- ▶ Gurkenbrot
- ▶ Cocktailtomaten
- ▶ Gemüsespieße
- ▶ Trockenfrüchte
- ▶ Nüsse (kleine Menge)
- ▶ ...



**8**  
Frühstück

- ▶ Müsli mit Obst
- ▶ Bananen-Shake
- ▶ Früchtequark
- ▶ Caprese
- ▶ frisch gepresster Saft
- ▶ Tomaten-Rührei
- ▶ ...



**12.30**  
Mittagessen

- ▶ Gemüsepizza
- ▶ Tomaten-Reis-Salat
- ▶ Zucchini mit Pasta
- ▶ Gemüseauflauf
- ▶ Ratatouille mit Brot
- ▶ Spinat auf Lachs
- ▶ Gemüsequiche



**19**  
Abendessen

- ▶ Bunter Blattsalat
- ▶ Gemüseeintopf
- ▶ Paprikasalat
- ▶ Möhrencremesuppe
- ▶ Tomatensalat
- ▶ Gurkensalat mit Dill
- ▶ ...



## SCHNELLE SNACKS

Auch Obst- und Gemüsekonserven, Säfte und tiefgekühltes Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Bei Ihrem Händler finden Sie zudem obst- und gemüsehaltige „Fertig-Snacks“, z.B. vorbereitete Salate, die nur noch mit einem Dressing vermischt werden müssen.

## FIT AM ARBEITSPLATZ

Gerade im stressigen Arbeitsalltag kommt die Ernährung oft zu kurz. Dabei spielt sie hier eine besonders wichtige Rolle. Obst- und gemüsereiche Snacks helfen dabei, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Mit etwas Vorbereitung können Sie auch in kurzen Pausen leckere Mahlzeiten wie z.B. Salate – mit getrennt transportiertem Dressing – im Handumdrehen zubereiten. Prima Snacks am Schreibtisch sind frisches Obst, Trockenfrüchte oder Nüsse.



## SNACK-TIPPS



- ▶ kleingeschnittenes Obst mit Naturjoghurt gemischt und nach Geschmack mit etwas Honig gesüßt
- ▶ Gemüsesticks aus kleingeschnittenen Möhren, Kohlrabi, Gurken und Paprika mit Frischkäse-Dip
- ▶ Weintrauben mit Käsewürfeln abwechselnd auf Spieße gesteckt
- ▶ Vollkornbrot mit Frischkäse oder Schinken, belegt mit Salat und Gemüse der Saison
- ▶ Snacks mit frischen Kräutern aufgepeppt



## KONTAKT

Unter [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de) finden Sie tolle Tipps und Ideen für eine vollwertige Ernährung mit 5 am Tag, Projekte zum Mitmachen im Job oder in der Schule und vieles mehr.

Servicebüro 5 am Tag  
Carl-Reuther-Straße 1  
68305 Mannheim  
[info@5amtag.de](mailto:info@5amtag.de)  
[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)



Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Union



## SNACKEN HOCH 5



## HANDLICH & LECKER

Für den kleinen Hunger zwischendurch sind leichte Snacks aus Obst, Gemüse, Getreide und Milchprodukten genau das Richtige. Ob am Arbeitsplatz, in der Schule oder unterwegs: Pausen-Snacks bringen uns wieder auf Hochtouren. Mit ein wenig Vorbereitung gelingt das ganz einfach: Wenn sie bereits am Vortag an Snacks für unterwegs denken und überlegen, was Sie mittags essen möchten, können Sie Heißhungerattacken vorbeugen.

Wie wär's mit einer Verjüngung des altbekannten Pausenbrot? Belegte Brote mit frischen Salatblättern, Rucola, Cocktailtomaten, Gurkenscheiben oder frischen Kräutern aufpeppen – fertig. Auch Gemüsesticks mit Dip, ein leckerer Obstsalat oder ein selbst gemixter Shake mit viel Obst oder Gemüse lassen sich schnell und einfach zubereiten und bringen den Biorhythmus ruckzuck in Schwung.



## SNACKEN LEICHT GEMACHT

Um Ihnen das Snacken noch leichter zu machen, haben wir auf den folgenden Seiten leckere Rezepte für Sie zusammengestellt. Diese Snacks lassen sich einfach zubereiten, nach Lust und Laune abwandeln und natürlich mitnehmen. So kommen Sie ganz einfach auf die empfohlenen 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.

Die Symbole unter den Rezepten zeigen, wie viele Portionen Obst und Gemüse ein Snack enthält und wie lange die Zubereitung dauert. (Jedes Rezept ist für eine Person!)



Weitere Rezepte finden Sie auch unten [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

## BEEREN-SHAKE

- ▶ **125 g Obst** (z. B. Erdbeeren oder Brombeeren) putzen und würfeln, mit
- ▶ **100 ml Orangensaft** und
- ▶ **1 Becher Joghurt** sowie
- ▶ **1 EL Honig** in einen Mixer geben, kurz durchmixen und servieren.

**Tipp:** Der Shake schmeckt auch lecker mit Tiefkühlfrüchten!



## TOMATEN-MOZZARELLA-BURGER

- ▶ **1 Roggenbrötchen** aufschneiden und die Unterseite mit
- ▶ etwas **Butter** bestreichen.
- ▶ **1 Tomate** und
- ▶ **½ Mozzarella** in Scheiben schneiden und auf der Brötchenhälfte verteilen
- ▶ **Frisches Basilikum** darauf geben.

**Tipp:** Schmeckt auch als Tomaten-Gurken-Ei-Burger!



## BUNTER SALATTELLER

- ▶ **75 g Kopfsalat** putzen und zerpflücken.
- ▶ **1 Karotte** schälen und mit
- ▶ **½ rote Paprika** in Streifen schneiden
- ▶ **40 g Roastbeef** kleinschneiden. Das Dressing aus
- ▶ **2 EL Rapsöl** und
- ▶ **1 EL Balsamico** zubereiten. Mit
- ▶ **Salz** und **Pfeffer** würzen. Alle Zutaten mischen.

**Tipp:** Tipp: Frische Kräuter über den Salat streuen!



## OBST-NUSS-CREME

- ▶ **200 g Obst** putzen und mischen
- ▶ **50 g Quark** mit
- ▶ **1 TL Zitronensaft** sowie
- ▶ **2 EL Orangensaft** und
- ▶ **1 EL Honig** verrühren und über das Obst geben.
- ▶ **25 g Nüsse** oder Mandeln darüber streuen

**Tipp:** Tipp: Sie können auch ungesüßtes Obst aus der Dose verwenden!



## GEMÜSE-HÄHNCHEN-WRAP

- ▶ **1 Wrap** mit
- ▶ etwas **Frischkäse** bestreichen.
- ▶ **1 Scheibe Hähnchenbrust** und
- ▶ **1 Tomate** in kleine Streifen schneiden. Zusammen mit
- ▶ einigen **Salatblättern** und
- ▶ einigen **Gurkenscheiben** auf den Wrap legen. Den Wrap unten einklappen und zusammenrollen.

**Tipp:** Mit Schinken- oder Rindfleischstreifen variieren!

