

## GESUNDE LECKEREIEN FÜR ZWISCHENDURCH

- ▶ Mitgebrachtes Obst & Gemüse in Sichtweite stellen – das Zugreifen ist so garantiert.
- ▶ Trockenobst hilft super bei kleinen Leistungstiefs.
- ▶ Eine kleine Nussmischung bereit halten – so gibt es schnell neue Arbeitsenergie.



## TEAMWORK - GESÜNDER GEHT`S BESSER

- ▶ Abonnieren Sie einen Obstkorb – zahlreiche Obsthändler bieten dieses besondere Angebot an.
- ▶ Bilden Sie mit Ihren Kollegen ein Team. Jeden Tag bringt jemand gesunde Snacks mit. Das erfordert Organisation, spart aber Zeit.
- ▶ Stellen Sie einen Mixer oder eine Zitruspresse in Ihren Pausenraum oder Ihr Büro. Schnell ist dann mal ein Shake oder Smoothie ausprobiert.
- ▶ Ein langes Meeting ist angesetzt? Obst, Trockenfrüchte und Nüsse sind das ideale Brainfood. Dazu Mineralwasser und Säfte, so ist die Verpflegung perfekt.



*Einfach mal zugreifen!*



## WIR HABEN JETZT SAISON!

JANUAR	Champignons, Chicorée, Kiwis
FEBRUAR	Grünkohl, Feldsalat, Chinakohl, Bananen
MÄRZ	Radieschen, Lauch, Ananas, Avocado
APRIL	Spinat, Möhren, Grapefruits, Kopfsalat
MAI	Rhabarber, Spargel, Kohlrabis
JUNI	Erdbeeren, Süßkirschen, Blattsalat
JULI	Aprikosen, Beeren, Salatgurken, Zucchini
AUGUST	Paprika, Pfirsiche, Melonen, Tomaten
SEPTEMBER	Weintrauben, Birnen, Brokkoli, Kürbisse
OKTOBER	Blumenkohl, Rettich, Nüsse, Endiviensalat, Äpfel
NOVEMBER	Rot-, Weiß- & Grünkohl, Wirsing, Quitten
DEZEMBER	Clementinen, Orangen, Bananen, Rosenkohl

Von Wissenschaftlern empfohlen: Mit 5 Portionen Obst und Gemüse täglich können Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun.

## IHR DIREKTER DRAHT ZU UNS

Servicebüro 5 am Tag e. V.  
Carl-Reuther-Str. 1  
68305 Mannheim

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)  
[info@5amtag.de](mailto:info@5amtag.de)



## DER VITAMINKICK IM JOB

5 am Tag am Arbeitsplatz

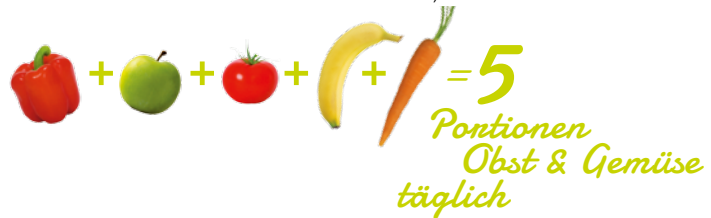


## 5 AM TAG - FÜR IHRE GESUNDHEIT

*mach mit!*

Eine leichte ausgewogene Ernährung mit täglich 5 Portionen Obst und Gemüse ist perfekt im oft stressigen Arbeitsalltag. Denn Apfel, Banane, Paprika & Co. liefern durch gesunde Inhaltsstoffe neue Arbeitsenergie und die leichte Ernährung belastet den Körper nicht.

Der Verzehr von viel Obst und Gemüse nach 5 am Tag ist ganz einfach: Eine Hand voll Trauben oder Radieschen ist eine 5 am Tag-Portion. Tagesziel sollten rund 650 Gramm sein (davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst).



## HOMEWORK

- ▶ Kaufen Sie sich Frischhaltedosen in verschiedenen Größen – so sind Sie für jede Gelegenheit gerüstet.
- ▶ Viele Obstsorten besitzen bereits eine natürliche Verpackung (z. B. die Banane).
- ▶ Fingerfood: kleine Gemüse-Rohkoststifte oder Fruchtschnitze sind leicht zu verpacken und einfach griffbereit auf dem Schreibtisch zu deponieren.
- ▶ Peppen Sie Ihr Pausenbrot doch mal mit Salatblättern, Tomaten, Gurkenscheiben, Kräutern oder Kresse auf.



## MAHLZEIT = KANTINENZEIT?



▶ Salatbüfets bieten meist eine große Auswahl an Blattsalaten und Gemüse. Wählen Sie dazu ein leichtes Dressing.

▶ Verdoppeln Sie bei Gemüsebeilagen die Portion.

- ▶ Wählen Sie öfter einen bunten Obstsalat zum Nachtisch.
- ▶ Obst- oder Gemüsesäfte als Schorle oder pur zum Menü trinken.
- ▶ Obst als Nachmittags-Snack mitnehmen.

## AFTERWORK

- ▶ Essen Sie abends was am Tag zu kurz gekommen ist. Hatten Sie ein warmes Mittagessen, dann probieren Sie einen Salat- oder Rohkostteller. Hatten Sie nur Zeit für einen kleinen Snack, dann ist eine leichte warme Mahlzeit ideal.
- ▶ Kochen Sie doch von leckeren Gemüsegerichten wie Auflauf oder Lasagne einfach eine größere Menge. Portionsweise eingefroren können Sie sich immer etwas Schnelles für die Büro-Mikrowelle mitnehmen.
- ▶ Mixen Sie sich einen leckeren Fruchtcocktail und genießen Sie die geballte Fruchtpower! Besonders lecker: Apfel-Banane-Kiwi mit etwas Orangensaft durchmischen.

## OBST UND GEMÜSE - BODYGUARDS AM ARBEITSPLATZ

**Trauben** machen fit, denn sie enthalten viel Zucker, der schnell ins Blut geht und neue Energie liefert.



Trinken Sie ausreichend? Die **Gurke** hilft! Sie ist ein energiearmes Gemüse mit hohem Wassergehalt.

**Bananen** sind leckere Snackvarianten in natürlicher Verpackung. Sie sind leicht, machen fit und liefern Energie.



Der hohe Karotingehalt der **Möhren** stärkt die Sehkraft und macht sie besonders wertvoll für Menschen, die am Computer arbeiten.

**Grapefruits** sind echte Vitamin C-Bomben! Eine mittelgroße Frucht reicht aus, um den Tagesbedarf zu decken.



**Pfirsiche** sind typisches Stressobst, das die Zellen ‚panzert‘ und dadurch fit, vital und frisch macht!

**Äpfel** enthalten viel Fruchtsäure und gelten deshalb als natürliche Zahnbürste. Praktisch im Büro.



Gesund durchs Jahr – wer will das nicht. Die geballte Power der **Paprika** hilft! Die bunten Schoten enthalten Antioxidantien, die das Immunsystem stärken.