

INGA PFANNEBECKER

SUPERFOODS FÜR UNTERWEGS

Mit Power durch den Tag

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

zusammenzucken lässt. Bedenken Sie auch, dass besonders von den teuren exotischen Superfoods meist nur geringe Mengen pro Mahlzeit nötig sind. Umgerechnet auf die tägliche Portion relativiert sich so der Preis. Damit die Produkte auch lange frisch und ihre Wirkstoffe erhalten bleiben, getrocknete Früchte, Pulver, Getreide, Nüsse und Samen in gut schließende Behälter füllen und kühl und dunkel aufbewahren. Die frischen Superfoods wie etwa Grünkohl oder Heidelbeeren möglichst erst kurz vor dem Verzehr kaufen und bis zur Verwendung kühl aufbewahren. So

werden vor allem sehr empfindliche Vitamine wie Vitamin C oder Folsäure geschont.

SUPER FÜR UNTERWEGS

Abgesehen von den ganzen inneren Werten: Superfoods schmecken einfach auch gut. Und lassen sich nicht nur als Snacks zum Knabbern, sondern mit reisetauglichen Rezepten auch in vollwertigen Gerichten gut mitnehmen - zur Arbeit, zum Picknick oder auf Reisen. So versorgen Sie uns immer und überall auf köstliche Weise mit Nährstoff-Power. Denn ein gutes Essen soll nicht nur satt und zufrieden machen, sondern auch

fit. Das gilt ganz besonders für das Mittagessen, das darüber entscheidet, ob wir die zweite Hälfte des Tages voller Schwung und gut gelaunt verbringen wollen. Leider bewirkt das, was in der Regel in Kantinen, beim Imbiss, an Bäckerei-Ständen oder beim Asia-Mittagsbüfett angeboten wird, oft genau das Gegenteil. Das Essen ist zu üppig, liefert viel zu viel vom falschen und zu wenig vom guten Fett, wird mit unnötigen Zusatzstoffen und viel Zucker aufgepeppt und enthält fast immer zu wenig Frisches wie Gemüse oder Obst. Dadurch macht es müde und träge und sorgt auf Dauer

nicht selten für Extrapfunde. Die Lösung: Nehmen Sie sich Ihr Mittagessen einfach von zu Hause mit. Mit einer guten Planung (siehe >) hält sich der Arbeitsaufwand in Grenzen und Sie profitieren gleich in dreifacher Hinsicht: So können Sie ganz nach Geschmack jede Menge Gesundes im Essen unterbringen, Energie nach Maß tanken und sich Bissen für Bissen etwas Gutes tun. Und noch ein weiteres Plus: Selbstgekochtes ist - selbst wenn teure Superfoods verwendet werden - meist sogar preiswerter, als jeden Tag außer Haus zu essen.

