

# Snacken mit Mehrwert

Ob im Büro, Homeoffice oder Außendienst – Snacks spielen eine bedeutende Rolle in unserer Ernährung und können uns helfen, den Tag über leistungsfähig zu bleiben.

## Auf die Nährstoffe kommt es an

Zucker, Fett, viele Kalorien und kaum Vitalstoffe: So praktisch Fast Food oder Fertiggerichte auch sein mögen, so wenige wertvolle Nährstoffe enthalten diese Lebensmittel meist. Doch es geht auch anders: Gute Snacks liefern gesunde Inhaltsstoffe, vermeiden Blutzuckerschwankungen und machen länger satt.

## Hier steckt Gesundheit drinnen

Quark, Joghurt, Hülsenfrüchte oder hartgekochte Eier liefern Proteine. Brot und Nudeln aus Vollkorn, Kartoffeln oder ungesüßtes Müsli sorgen für Sättigung durch komplexe Kohlenhydrate. Obst und Gemüse, z.B. als Sticks, versorgen uns mit Vitaminen. Salate mit einem selbst gemachten Dressing aus Pflanzenöl steuern gute Fette bei. Nüsse und Kerne sind wertvolle Energiespender.

## Bewusst naschen

Wer gerne Süßes nascht, sollte sich Zeit für den Genuss nehmen. So lässt sich Geschmack und Aroma viel intensiver wahrnehmen. Am besten direkt nach einer Hauptmahlzeit. Das belastet den Blutzuckerspiegel weniger als der ständige Griff zu Süßem zwischendurch.

## Gut geplant ist halb gewonnen

Plane Deine Pausen- und Mahlzeitengestaltung im Voraus und schaffe Struktur. Folgende Fragen können Dir helfen: Was bietet das Betriebsrestaurant an welchen Tagen? Kann ich mich mit anderen Personen verabreden? Möchte ich lieber etwas vorkochen und mitnehmen? Wer isst gemeinsam im Pausenraum?

