

## 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 spart Zeit, erfordert aber eine gute Organisation.
- Stellen Sie einen Mixer oder eine Zitruspresse in Ihren Pausenraum oder Ihr Büro. Das animiert, auch mal einen gesunden Shake auszuprobieren.
- Ein langes Meeting ist angesetzt? Kein Problem: Obst, Trockenfrüchte und Nüsse sind das ideale Brainfood. Dazu Mineralwasser und Säfte, so ist die Verpflegung perfekt - sie belastet nicht, sondern liefert Energie.



Bild: fruitOn

## Wir haben jetzt Saison!

<b>Januar</b>	Champignons, Chicorée, Kiwis
<b>Februar</b>	Grünkohl, Feldsalat, Chinakohl, Bananen
<b>März</b>	Radieschen, Lauch, Ananas, Avocados
<b>April</b>	Spinat, Möhren, Grapefruits, Kopfsalat
<b>Mai</b>	Rhabarber, Spargel, Kohlrabis, Zitronen
<b>Juni</b>	Erdbeeren, Süßkirschen, Erbsen, Mirabellen/Renekloden, diverse Blattsalate
<b>Juli</b>	Aprikosen, Beeren, Salatgurken, Zucchini
<b>August</b>	Bohnen, Paprika, Pfirsiche, Pflaumen, Melonen, Tomaten
<b>September</b>	Weintrauben, Birnen, Brokkoli, Kürbisse
<b>Oktober</b>	Blumenkohl, Rettich, Nüsse, Endiviensalat, Äpfel
<b>November</b>	Rot-, Weiß- & Grünkohl, Wirsing, Kastanien, Quitten
<b>Dezember</b>	Clementinen, Orangen, Bananen, Rosenkohl

Wissenschaftler empfehlen 5 am Tag. Denn mit 5 Portionen Obst und Gemüse täglich schützen Sie aktiv Ihre Gesundheit.

Servicebüro 5 am Tag  
Carl-Reuther-Str. 1  
68305 Mannheim  
info@5amtag.de  
www.machmit-5amtag.de



Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Union und der Bundesrepublik Deutschland



# 5 am Tag

am Arbeitsplatz



## 5 am Tag am Arbeitsplatz

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). Für noch mehr Informationen, Tipps und Tricks surfen Sie auf [www.machmit-5amtag.de](http://www.machmit-5amtag.de).

## Homework

- Kaufen Sie sich Frischhaltedosen in verschiedenen Größen – so sind Sie für jede Gelegenheit gerüstet.
  - Viele Obstarten 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 = Kantinezeit?

- Salatbüfets bieten meist eine große Auswahl an Blattsalaten und Gemüse, wählen Sie dazu ein leichtes Dressing.
- Verdoppeln Sie bei Gemüsebeilagen einfach die Portion.
- Wählen Sie öfter mal einen bunten Obstsalat zum Nachtisch.
- Obst- oder Gemüsesäfte als Schorle oder pur zum Menü trinken.
- Obst als Nachmittags-Snack mitnehmen.

## After-Work


- Essen Sie abends das, was am Tag zu kurz gekommen ist. Hatten Sie ein warmes Mittagessen – dann probieren Sie einen Salat- oder Rohkoststeller, hatten Sie nur Zeit für einen kleinen Snack – dann ist eine leichte warme Mahlzeit genau richtig.
- Sie haben abends Lust auf ein leckeres Gemüsegericht, z.B. Lasagne oder Auflauf – kochen Sie doch 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 liefert neue Energie für einen gelungenen Abend und ist noch dazu gesund! Besonders lecker: Apfel-Banane-Kiwi – dazu etwas Orangensaft – alles gut durchmischen und genießen.

## Obst und Gemüse – Bodyguards am Arbeitsplatz

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




- Kirschen enthalten viel Vitamin C, das für ein gesundes Immunsystem und mentale Frische sorgt.

- Bananen sind die leckeren Snackvarianten in natürlicher Verpackung. Sie sind leicht, machen fit und liefern Energie.
- 




- Pflaumen stimulieren ihre Nervenstärke, sorgen für mentale Frische, Antriebs- und Leistungskraft sowie Stressfähigkeit. Pflaumen enthalten sämtliche B-Vitamine.

- 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.

- Tomaten – besser sehen – Gesundheit stärken! Die Tomate als Allrounder: Inhaltsstoffe Lycopin (Augen), Carotinoide und Flavonoide (Immunzellen).
- 