



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

INFOKARTE

**GESUND UNTERWEGS**

**M**it dem hohen Angebot an Imbissbuden und Fast Food Konzepten ist die Verpflegung unterwegs problemlos möglich - nur ist das gesund? Das dort angebotene Essen ist meist **reich an Kalorien, Fett und Zucker aber arm an Nährstoffen**. Es macht uns müde und unkonzentriert.

Die gute Nachricht: es geht auch anders.

**Im Folgenden findest du Tipps, die dir dabei helfen dich unterwegs gesund und ausgewogen zu ernähren.**

## FRÜHSTÜCKEN UNTERWEGS

- ✓ Vollkornsemmel mit Käse oder Schinken und viel Salat
- ✓ Rührei mit Gemüse
- ✓ Ein Stück Obst und ein Becher Kefir/ Buttermilch (natur)
- ✓ Naturjoghurt mit Obst und Nüssen

## SNACKEN UNTERWEGS

- ✓ Studentenfutter
- ✓ Gekochte Eier
- ✓ Kefir oder Buttermilch
- ✓ Gemüse wie Cocktailtomaten oder Snackkarotten
- ✓ Obst mit Nüssen und Naturjoghurt
- ✓ Gesunde Riegel, z. B. Primal Pantry oder RAW Bite

## LUNCH/ ABENDESSEN UNTERWEGS

### RESTAURANT

- ✓ Fisch oder Fleisch mit Gemüse
- ✓ Großer Salat mit Eiweißbeilage wie Hühnchen,
- ✓ Thunfisch oder Ei; bei Bedarf etwas Brot  
Sushi kombiniert mit einem Salat
- ✓ Asiatisches Gemüsecurry mit Reis oder Chop Suey
- ✓ Pasta mit leichter Soße und Gemüse; als Vorspeise  
Salat oder Gemüsesuppe
- ✓ Burger mit Salat statt Pommes

### SUPERMARKT

- ✓ Abgepacktes Sushi
- ✓ Fertige Salate kombiniert mit gekochten Eiern oder Räucherfisch
- ✓ Wraps, die viel Gemüse, etwas Eiweiß (z. B. Hühnchen, Thunfisch) und wenig Soße enthalten
- ✓ Salatbar: stelle dir eine ausgewogene Mahlzeit zusammen mit Salat/ Gemüse, Käse/ gekochten Eiern sowie Kartoffel- oder Nudelsalat

Denke auch daran unterwegs ausreichend zu trinken. Das schaffst du, indem du zu jeder Mahlzeit etwas trinkst und immer eine Wasserflasche mit dabei hast.