



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📌

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🗣️



Gesunde Snacks am Arbeitsplatz

Die leckeren und gesunden Alternativen zu Schokoriegel und co.



Stress, Zeitdruck und ein Termin nach dem anderen? Energiespeicher leer?

Deine Arbeit verlangt dir körperliche und geistige Höchstleistungen ab. Deshalb brauchen deine Muskeln und dein Gehirn Energie, um leistungsfähig zu sein. Wenn der Blutzuckerspiegel fällt, wirst du müde, schlapp und hungrig. Heißhunger drängt sich in den Fokus deiner Aufmerksamkeit. Schnell muss es gehen, ein Snack muss her. Schokoriegel und Co. sind dabei verlockend, enthalten allerdings viel Zucker, der deinen Blutzuckerspiegel zwar kurzfristig schnell ansteigen aber auch zügig wieder abfallen lässt. Dadurch ist die nächste Heißhungerattacke schon vorprogrammiert.

Es gibt aber leckere und gesunde Alternativen. Ich zeige welche Snacks während der Arbeitszeit Sinn machen!

#1 Nüsse: 🥜

Nüsse sind wunderbare Energiespender. Sie enthalten gesunde Fettsäuren, die gut für dein Herz-Kreislauf-System sind und sich positiv auf deinen Cholesterinspiegel auswirken. Doch nicht nur das: Nüsse enthalten Magnesium und B-Vitamine – super für Muskeln und Nerven. Nicht umsonst tragen sie den Ruf der „Nervennahrung“. Außerdem sind Nüsse sehr handlich: Sie kleben nicht und sind klein, sodass sie auch in der kleinsten Handtasche Platz finden.

#2 Trockenfrüchte: 🍌

Bananen- und Apfelchips, getrocknete Aprikosen, Pflaumen. Da sollte für jeden Geschmack etwas Passendes zu finden sein. Getrocknete Früchte sind Zwischenmahlzeiten, die mit viel Phosphor, Kalium und verschiedenen Vitaminen überzeugen. Die vielen Ballaststoffe bringen zusätzlich deine Verdauung in Schwung. Da Trockenfrüchte viel Zucker enthalten solltest du besonders hier auf die Menge achten. Vor allem wenn du vor hast ein paar Kilos abzunehmen möchtest, sind Trockenfrüchte als Zwischenmahlzeit nicht geeignet.

#3 Gemüsesticks: 🥕

Sie enthalten viel Wasser und tragen so zu einem ausgeglichenem Wasserhaushalt bei. Daneben enthalten sie viele Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe, bei gleichzeitig nur wenig Kalorien. Du kannst dein Lieblingsgemüse im Ganzen mit ins Büro nehmen oder du schneidest sie vorher in mundgerechte Stücke. Mit einem Dip aus Kräuterquark schmeckts noch besser 😊

#4 Wasser: 💧

Manchmal fehlt deinem Körper und deinem Kopf einfach nur Flüssigkeit. Oft reicht trinken dann schon für einen Energieschub. Stelle dir am besten eine große Kanne oder Flasche Wasser mit auf deinen Schreibtisch und nehme dir vor, diese bis Ende deiner Arbeitszeit auszutrinken.

TIPP: 🍌 Energy Balls für die Arbeit ganz einfach selbst machen. Hier habe ich dir ein super einfaches und leckeres Rezept rausgesucht.

Zutaten:

Eine Tasse Nüsse, eine Tasse Trockenfrüchte und eine Tasse getrocknete und entsteinte Datteln

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen (Ober-/Unterhitze) und die Nüsse auf einem Backblech mit Backpapier etwa 10 Minuten rösten.
2. Die Nüsse gut auskühlen lassen und zusammen mit den Trockenfrüchten in der Küchmaschine (Universalzerkleinerer) schreddern, bis sie zu einer Masse werden. Dabei aufpassen, dass die Küchenmaschine nicht zu heiß läuft.
3. Die Masse herausnehmen und zu kleinen Kugeln formen. Am besten für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Energy Balls halten sich im Kühlschrank mindestens 2 Wochen. Es sei denn, du bist schneller 😊

Ich wünsche dir einen guten Appetit! 😊

Auf deine Gesundheit! 🌟

Deine



Anja Flessa