



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Ideensammlung: Ausgewogen verpflegt - auch im Homeoffice

Die regelmässige Zubereitung abwechslungsreicher, ausgewogener Mahlzeiten kann eine Herausforderung darstellen. Erst recht, wenn man sich dies nicht gewohnt ist. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige einfache Ideen für die Mahlzeiten zu Hause vor.

Hauptmahlzeiten

Drei vollständige und ausgewogene Hauptmahlzeiten – Frühstück, Mittagessen und Abendessen – liefern dem Körper regelmässig die Energie, die er braucht. Neben einem Getränk umfasst eine vollständige Mahlzeit mindestens ein Gemüse/eine Frucht, ein stärkehaltiges Lebensmittel (z. B. Kartoffeln, Getreideprodukt) und ein proteinhaltiges (= eiweissreiches) Lebensmittel (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Milchprodukt).



Ein hilfreiches Hilfsmittel zur Planung von ausgewogenen Mahlzeiten ist der «optimale Teller»: www.sge-ssn.ch/teller

Getränke

Ideale Durstlöscher sind Hahnen-/ Mineralwasser oder ungesüsste Früchte- und Kräutertees. Abwechslung bietet mit Frucht-/Gemüseschnitzen oder Kräutern und Gewürzen aromatisiertes Wasser. Gut geeignet sind z.B. Zitronen-/Orangenscheiben, Erdbeerstücke, Gurkenscheiben, Minze oder frischer Ingwer.



Tipps und Tricks

Planen und Kochen Sie vor: Bereiten Sie am 1. Tag von einer Menükomponente etwas mehr zu, so dass Sie am Folgetag und ev. am 3. Tag ein schnelles Gericht aus den Resten zubereiten können.

Kühlen Sie die Resten rasch ab, verpacken Sie sie in einem geeigneten Gefäss (z.B. in einem Aufbewahrungsgeschirr aus Glas/Plastik) und bewahren Sie sie im Kühlschrank max. 2 Tage auf (vorsichtshalber 1 Tag für Resten von Kartoffeln, Teigwaren und Reis, die Sie für Salate verwenden wollen). Wollen Sie die Resten länger aufbewahren, können viele Gerichte tiefgekühlt werden. Erhitzen Sie die Speisen gut durch.

Tag 1	Tag 2
Teigwaren	Teigwarensalat, gebratene Teigwaren (z.B. Bami Goreng)
Gschwellti	Rösti, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Spanische Tortilla
Reis	Gebratener Reis (Nasi Goreng), Reissalat, Gemüse-Tofu-Reispfanne ¹
Polenta	Maispizza, Polentaschnitten
Broccoligemüse	Broccolisuppe od. -salat, Pastasauce, Belag für Gemüsewähe
Rübligemüse	Salat aus gekochten Rübli, Rübli-suppe, Belag für Gemüsewähe

Unterschiedlichste Menüs eignen sich gut zum Aufwärmen. Zudem kann man diese bereits am Vortag vorbereiten. Einige Ideen für ausgewogene Rezepte: www.sge-ssn.ch/rezepte

¹Rezept Gemüse-Tofu-Reispfanne: www.sge-ssn.ch/media/gemuese-tofu-reispfanne.pdf



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Frühstücksideen



Grüntee
Birchermüesli²
(Haferflocken, Naturejoghurt,
saisonale Früchte)

Kräutertee
Knäckebrot, Käse oder Quark
Cherrytomaten

Kaffee
Cornflakes mit Milch
Birne

Milchkaffee
Vollkornbrot
Butter und Konfitüre
Kiwi

Schwarztee
Overnight-Oats³
(Haferflocken, Milch/Joghurt)
saisonale Früchte

Wasser
Beerenfrappée⁴
Vollkorncracker

Wasser, Apfelsaft
Ruchbrot
Butter und Honig
1 Stück Käse

Früchtetee
Frühstücks-Smoothie⁵
(Milch, Haferflocken, Früchte)

Kräutertee
Bananenquark (selbstgemacht)
Vollkornbrötli

2 Evt. Resten vom Vortag. Rezept: <http://www.sge-ssn.ch/media/birchermuesli.pdf>

3 Für 2 Portionen 2 dl Milch, 180 g Joghurt nature und 6 gehäufte EL ungezuckerte Flocken mischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Nach Belieben verschiedene Früchte und Nüsse/Samen begeben.

4 Eine Handvoll Beeren mit 2 dl Milch im Mixer pürieren. Je nach Saison tiefgekühlte Beeren verwenden.

5 Milch (2 dl) mit 3 gehäuften EL feinen Haferflocken und ½ Banane (oder anderen Früchten je nach Saison) im Mixer fein pürieren.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Ideen für Mittag- und Abendessen: Salate und Suppen



Couscoussalat
mit Gemüsewürfeln
und Feta

Thon-, Mais- und
Kartoffelsalat⁶

Reissalat mit Käsewürfel
Cherrytomaten, Essigurken
Gurken ...

Teigwarensalat mit Gemüse (frisch
oder gekochte Resten vom Vortag
oder aus der Dose) und Mozzarella
oder Schinken

Bunt gemischter Salat⁷ mit Hütten-
käse, Birne und Baumnüssen
dazu Vollkornbrot

Spinatsalat
Hummus (fixfertig)
Fladenbrot

Gemüsebouillon mit Reissnudeln
Tofu, Pilzen und
Gemüseresten

Gemüsesuppe⁸
Knäckebrot
1 Stk. Käse

Gazpacho
Vollkorntoast
Hüttenkäse

⁶ Aus restlichen «Gschwellten» vom Vorabend

⁷ Verwerten Sie, was der Kühlschrank an Gemüse und Früchten hergibt: grüner Salat, Radieschen, fein geschnittener Lauch, gekochte Gemüseresten, Trauben, gekochte Eier, Kichererbsen aus der Dose...

⁸ Gemüsesuppe in grösserer Menge zubereiten und portionenweise einfrieren.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Ideen für Mittag- und Abendessen: Pasta, Reis, Kartoffeln & Co.



Pasta⁹ mit Cherrytomaten, Rucola
und Reibkäse

Spanische Tortilla¹⁰
(Kartoffeln, Eier und
Zwiebeln) sowie
Gemüsesalat¹¹

Tomatoes and Eggs¹²
mit Reis

Polenta mit Reibkäse
gebratene Pilze
frische Kräuter

Gebratene Kartoffeln
Gemüse
Spiegelei

Mixed Rösti¹³
(Kartoffeln, Gemüse,
ev. Räuchertofu)
Kräuterquark

9 Teigwaren im Salzwasser al dente kochen. Gleichzeitig in einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen, fein geschnittenen Knoblauch und Zwiebeln etwas anbraten, halbierte Cherrytomaten beigegeben, einige Minuten rührbraten, eine grosse Handvoll Rucola beigegeben, mit Salz/Pfeffer würzen, mischen. Mit der abgetropften Pasta vermengen.

10 Für 2 Pers.: ca. 500 g Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. 2-3 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Wenig Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben und Zwiebeln rund 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten. 4-5 Eier gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Kartoffeln und den Zwiebeln geben und bei mittlere Hitze zugedeckt stocken lassen.

11 Salate aus Wurzelgemüse (z.B. Sellerie, Ränden, Rübli), Fenchel oder Kohl lassen sich mit Sauce angemacht 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Bereiten Sie deshalb eine grössere Menge aufs Mal zu und profitieren Sie mehrere Tage davon.

12 Reis laut Packungsanleitung kochen. Gleichzeitig in einer Bratpfanne Rührei zubereiten. Dieses Beiseite stellen und in der gleichen Pfanne eine gehackte Zwiebel anbraten, kleingeschnittene Tomaten beigegeben und weichkochen, nach Belieben würzen. Rührei wieder beigegeben, mischen und warm werden lassen.

13 An der Röstiraffel sowohl gekochte Kartoffeln vom Vortag sowie die gleiche Menge Gemüse (z. B. Rübli, Zucchetti, Kohlrabi) und etwas Räuchertofu raffeln und miteinander zu einer Rösti braten.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Ideen für Brot in allen Varianten



Rührei auf Vollkorntoast
Gemüsesalat¹⁴

Panizza¹⁵
Gemüsesalat¹⁴

Raclette-Schnitte
mit Essiggemüse
und Salat

Knäckebrot
Kräuterquark
Gemüsestängeli

Pitta- oder Fladenbrote
gefüllt mit Feta, Gurken
und Tomaten

Fotzelschnitte
mit frischen Früchten
oder Früchtemus

Vollkorntoast
Randensalat (fixfertig)
geräuchertes Forellenfilet

Toskanischer Brotsalat
mit Mozzarella

Vogelheu
mit Apfelstückchen

14 Salate aus Wurzelgemüse (z.B. Sellerie, Randen, Rübli), Fenchel oder Kohl lassen sich mit Sauce angemacht 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Bereiten Sie deshalb eine grössere Menge aufs Mal zu und profitieren Sie mehrere Tage davon.

15 (altbackenes) Brot in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Tomatensauce/-purée auf den Brotscheiben verteilen, nach Belieben mit verschiedenen Gemüsen und Käse, ev. Schinken belegen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. 15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.