

3 Gesunde Ernährung im Homeoffice

Im Homeoffice sind Snacks zwischendurch sehr verlockend und die Küche ist nicht weit. Dabei ist gesundes Essen im Homeoffice besonders wichtig. Hier ein paar Tipps dazu:

Richtig snacken im Homeoffice!

1. Feste Uhrzeiten: Heisshungerattacken vorbeugen und den Überblick behalten.
2. Langanhaltende Sättigung bei den Hauptmahlzeiten: Ballaststoffe und Eiweiss sorgen für eine langanhaltende Sättigung (viel Gemüse, Vollkornprodukte, hochwertige Eiweissquellen).
3. Gesunde Alternativen: Walnusskerne, Apfel, Studentenfutter, Zartbitterschokolade, ungezuckerte Trockenfrüchte.
4. Die Portionen einteilen und nicht die ganze Packung an den Schreibtisch mitnehmen.

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: info@sonrisaglobal.ch

