

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:

Die Vorratsschränke mit gesunden Lebensmitteln befüllen!

1. Obst & Gemüse: mit einem Saisonkalender darauf achten, welches Obst und Gemüse zurzeit in die Küche gehören.
2. Proteinreiche Lebensmittel: sorgt für langanhaltende Sättigung und schützt vor Heisshunger (Quark, Eier, Fisch, Kichererbsen, Nüsse, Linsen, Kerne).
3. Kohlenhydrate: sind für lange Zeit lagerfähig und liefern viel Energie (Buchweizen, Vollkornreis, Couscous, Kartoffeln).
4. Gesunde Fette: wichtig für das Gehirn und die Konzentration (Rapsöl, Leinöl, Walnüsse).

Nächste Woche folgen Tipps zur Strukturierung der Mahlzeiten im Homeoffice...

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

