

IM BÜRO



Wahnsinn!!!

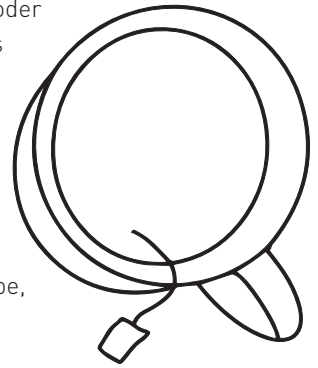
Hier ist alles grün und
passt wunderbar in Dein
Clean-Eating-Konzept!

FRÜHSTÜCK

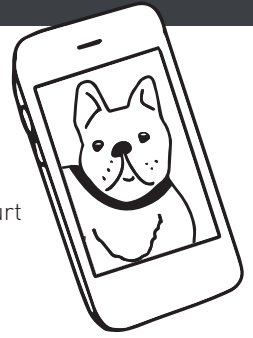
- 01 **MÜSLI** aus Haferflocken, Flohsamen, Leinsamen, getrockneten Früchten
- 02 **EIER** Gekocht oder als Rührei
- 03 **Smoothie** Grünes Gemüse und Früchte mit Wasser pürieren
- 04 **JOGHURT** Soja, Natur, Griechisch, SKYR
- 05 **ROGGENVOLLKORNBROT** mit Putenbrust oder leichtem Käse, selbstgemachtem Hummus

LUNCH (zum Vorkochen geeignet)

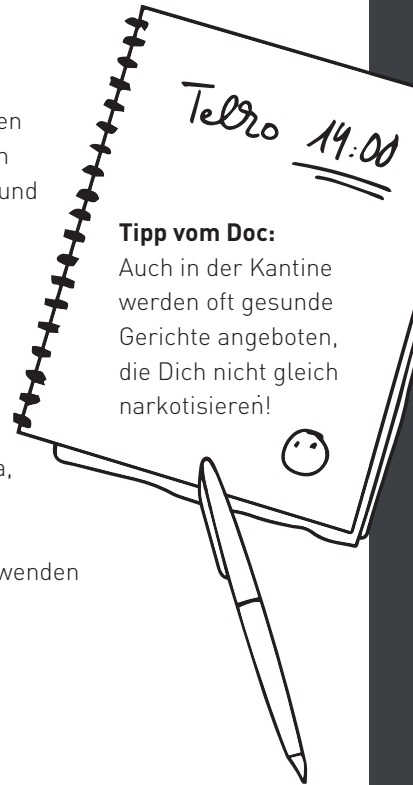
- 06 **EINTÖPFE** wie Gemüse, Huhn ...
- 07 **GEMÜSESUPPEN** wie Karotten-Ingwersuppe, Minestrone, Tomatensuppe ...
- 08 **CHILI CON / SIN CARNE** aus Tatar oder vegetarisch
- 09 **NUDELSALAT** aus Vollkornpasta mit Gemüse
- 10 **BOULETTEN** aus Tatar
- 11 **SALAT** gemischt mit selbstgemachten Chicken-Stripes, Essig und Öl-Dressing. Dressing erst vor dem Verzehr hinzufügen, so bleibt der Salat länger knackig.



- 12 **REISSALAT** mit Rinderfiletspitzen oder Tofu
- 13 **KARTOFFELSALAT** statt Mayonnaise mit fettarmen Joghurt
- 14 **HÄHNCHENFILET** Natur mit Reis und Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen)
- 15 **QUARK** mit Gemüse und Kartoffeln



Tipp vom Doc: Nicht am Arbeitsplatz essen!
Die Mittagspause sollte als Pause genutzt werden für mehr Energie und Konzentration. Besser den Pausenraum aufsuchen oder vor die Tür gehen und mit den Kollegen ein Pläuschchen halten.



Tipp vom Doc:
Auch in der Kantine werden oft gesunde Gerichte angeboten, die Dich nicht gleich narkotisieren!

SNACKS

- 16 **OBST** frisch und saisonal
- 17 **NÜSSE** gemischt, wie Cashewkerne, Macadamia, Walnüsse, Haselnüsse, Pistazien, Mandeln ...
- 18 **POPCORN** selbstgemacht, Salz statt Zucker verwenden
- 19 **GEMÜSESTICKS** mit Hüttenkäse
- 20 **REISWAFFELN** mit selbstgemachtem Hummus
- 21 **THUNFISCH** im eigenen Saft

GETRÄNKE

Mineralwasser
Kräutertee, selbstgemachter Eistee
Filterkaffee
Buttermilch, Natur

