

IM BÜRO



Wahnsinn!!!

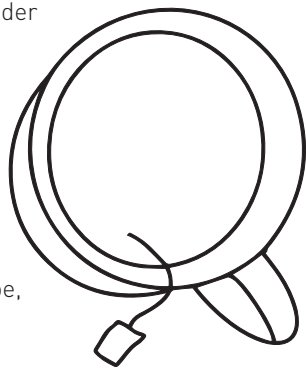
Hier ist alles grün und
passt wunderbar in Dein
Clean-Eating-Konzept!

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!

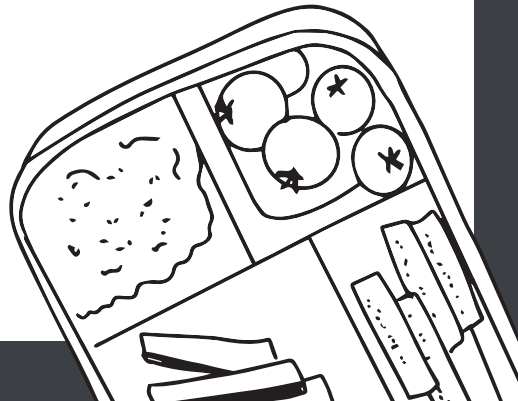
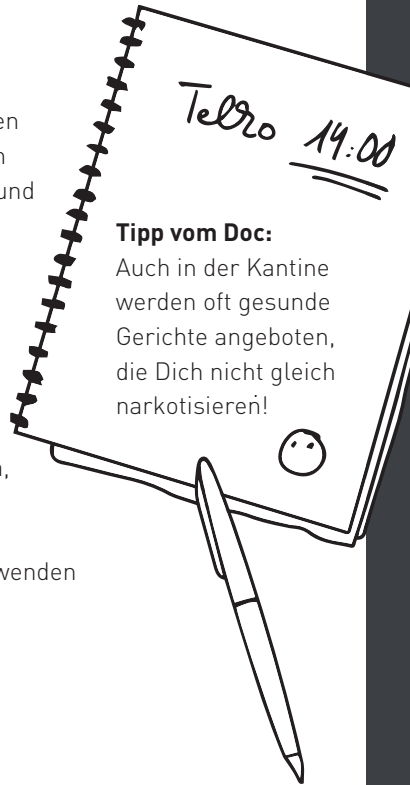
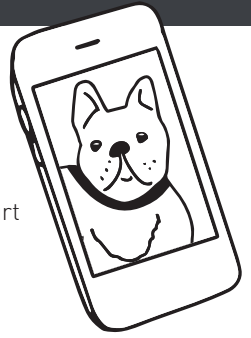
Die Mittagspause sollte als Pause genutzt werden für mehr Energie und Konzentration. Besser den Pausenraum aufsuchen oder vor die Tür gehen und mit den Kollegen ein Pläuschchen halten.

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

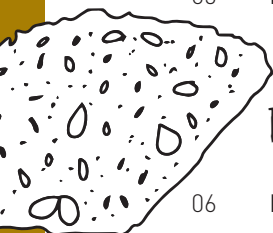


BEIM BÄCKER



BROT

- | | | |
|----|--|---|
| 01 | DINKELVOLLKORNBROT 100% Dinkelvollkornmehl, Dinkelsauerteig und Dinkelflocken |  |
| 02 | ROGGENVOLLKORNBROT 100% Roggenvollkornmehl |  |
| 03 | GRAUBROT Weizenmischbrot: Getreide aus 65% Weizen und 35% Roggen |  |
| 04 | BAGUETTE Getreide aus 100% Weizen |  |
| 05 | BUTTERSTUTEN Hefegebäck |  |



BRÖTCHEN

- | | | |
|----|---|---|
| 06 | DINKELBRÖTCHEN |  |
| 07 | ROGGENBRÖTCHEN |  |
| 08 | KÜRBISKERNBRÖTCHEN (Roggen und Weizen) |  |
| 09 | WEIZENBRÖTCHEN |  |
| 10 | LAUGENBRÖTCHEN |  |

Tipp vom Doc: Ich backe meine Brote mittlerweile selbst. So habe ich die Kontrolle über das, was drinsteckt und kann meinen Körper mit hochwertigen Carbs versorgen. Das Rezept von meinem ballaststoffreichen „Doc Diessners cleanes Lieblingsbrot (hefefrei)“ geb ich Dir direkt mal an die Hand. Viel Spaß beim Backen! www.docdiessner.de/lieblingsbrot



GEBÄCK & KUCHEN

- 11 **KÄSEKUCHEN NATUR** mit Dinkelteig
- 12 **DINKEL-APFELKUCHEN** aus Bio Zutaten
- 13 **CROISSANT, PUDDINGTEILCHEN, ROSINEN-SCHNECKE, BIENENSTICH, STREUSELKUCHEN, FRANKFURTER KRAUZ** (Fett pur und Transfett-säurenalarm!!!)

Tipp vom Doc: Die meisten Teilchen und Kuchen sind alles andere als gesund! Handwerks- und Bio-Bäcker verwenden regionale und hochwertige Zutaten und achten auf saisonales Obst.



SNACKS

- 14 **EIER** Frag nach gekochten Eiern. Eine Alternative sind Eier oder Rührei auf Vollkornbrötchen.
- 15 **VOLLKORN - MÜSLIBRÖTCHEN** mit Putenbrust
- 16 **METTBRÖTCHEN** Sauerei und Chronic Inflammation: Rohes, fettiges, verarbeitetes Schweinefleisch unbekannter Herkunft und Qualität auf Weißmehl-Unterlage.
- 17 **DINKELBRÖTCHEN** mit Büffelmozzarella & Tomate



Tipp vom Doc:

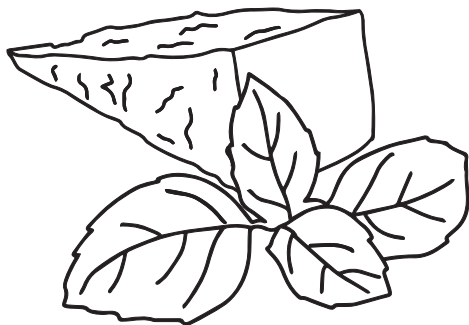
Auf zentnerweise Butter und Remoulade sollte man verzichten. Eine Alternative ist fettarmer Frischkäse.

GETRÄNKE

- Filterkaffee
- Kräutertee
- Milchkaffee
- Orangensaft (frisch gepresst)

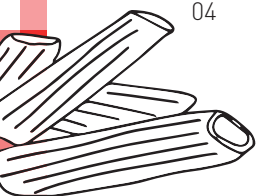


BEIM ITALIENER



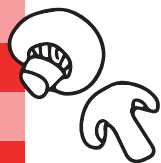
VORSPEISEN

- 01 **RINDERCARPACCIO** Hauchdünne, roh servierte Rinderhüftscheiben mit Parmesan und Olivenöl 
- 02 **MINISTRONE** Hausgemachte Gemüsesuppe nach Bauern Art 
- 03 **VITELLO TONNATO** Gebratenes Kalbsfleisch mit Thunfischsauce und Kapern 
- 04 **CREMA DI POMODORO** Tomatencremesuppe mit frischem Basilikum 



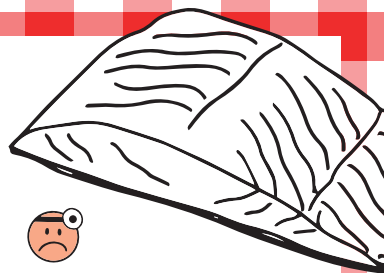
VEGETARISCHE GERICHTE

- 05 **GNOCCHI SORRENTINA** Gnocchi mit geschälten Tomaten, Rucola und Büffelmozzarella 
- 06 **INSALATA CAPRA** Gemischter Salat mit Rucola und Ziegenkäse 
- 07 **PASTA QUADRO FORMAGGI** Nudeln mit vier Käsesorten und Sahnesauce 
- 08 **PIZZA FUNGHI** Pizza mit Tomaten, Käse, Champignons, Oregano 
- 09 **GEFÜLLTE PIZZABRÖTCHEN** mit Käse und Spinat 



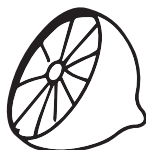
FLEISCH UND FISCH

- 10 **LASAGNE** Geschichtete Nudeln mit Hackfleischsauce und Käse überbacken
- 11 **BISTECCA ALLA GRIGLIA** Gegrilltes Rinderfilet mit grünem Spargel
- 12 **SALTIMBOCCA ALLA ROMANA** Kalbsfleisch mit Parmaschinken, Salbei, Weißwein, Tagliatelle
- 13 **SALMONE ALLA GRIGLIA** Lachsfilet vom Grill, Rosmarinkartoffeln



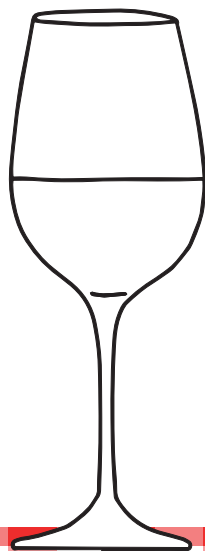
DESSERTS

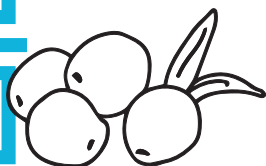
- 14 **TIRAMISU** in Espresso getränkte Biskuits, Mascarponecreme, Amaretto, Kakao
- 15 **PANNA COTTA** Sahnecreme mit Erdbeersauce
- 16 **FRUCHTEISSORBET** Eisspezialität aus Früchten
- 17 **SGROPPINO** Zitronen-Sorbet mit Prosecco und Limoncello



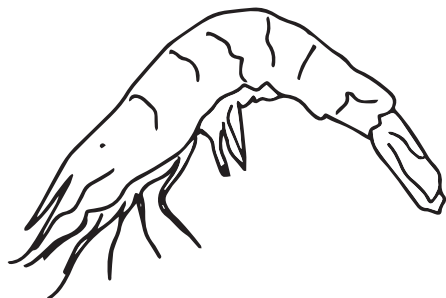
GETRÄNKE

Mineralwasser
Grappa
Trockener Hauswein (rot / weiss)
Hugo
Espresso
Capuccino



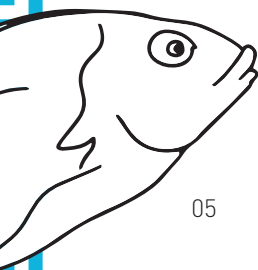


BEIM GRIECHEN



VORSPEISEN

- 01 **CHORIATIKI** Griechischer Bauernsalat mit Tomaten, Gurken, Peperoni, Oliven, Paprika, Zwiebeln, Schafskäse
- 02 **TZATZIKI** Griechischer Joghurt, Gurke, Knoblauch, Olivenöl
- 03 **GIGANTES PLAKI** Dicke Bohnen in Tomatensauce
- 04 **PATATES TIGANITES** Frittierte Kartoffelscheiben, geriebener Graviera-Käse, griechisches Oregano



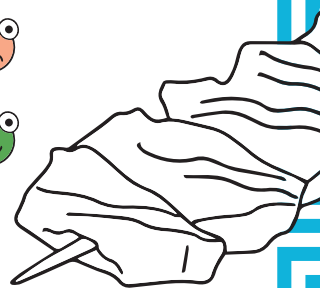
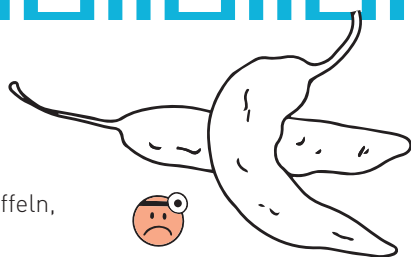
FISCH UND MEERESFRÜCHTE

- 05 **LEMONATO LOUP DE MER** Wolfsbarschfilets, Kartoffeln, Karotten, Porree, Zitronensud
- 06 **TSIPOURA** Gegrillte Dorade, gemischter Blattsalat der Saison, tomatisierter Reis
- 07 **GARIDES SKORDATES** Gebratene Scampis mit Olivenöl und Knoblauch
- 08 **CALAMARI** Frittierte Tintenfischringe mit Pommes, Tzatziki, Krautsalat



FLEISCH

- 09 **MOUSSAKA** Auberginenaufbau mit Kartoffeln, Hackfleisch und Bechamelsauce
- 10 **SOUVLAKI** Schweinefleischspieß vom Grill mit Ofenkartoffel, Tzatziki, Krautsalat
- 11 **GYROSTELLER** Fleisch vom Drehspieß mit Metaxasauce, Pommes frites, Tzatziki, Krautsalat
- 12 **HÄHNCHENFILET** Natur vom Grill mit Reis



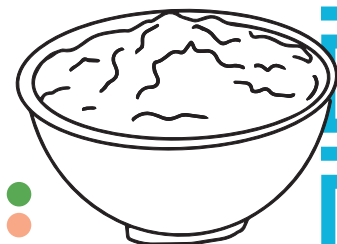
DESSERTS

- 13 **GRIECHISCHER JOGHURT** mit Nüssen und Honig
- 14 **FRUCHTSALAT** Früchte, Walnüsse, Zimt
- 15 **SOKOLATINA** Halbflüssiges Schokoladen-Törtchen mit marinierten Früchten und Vanilleeis
- 16 **LOUKOUMADES** Hefeteigbällchen mit Honig und Zimt



GETRÄNKE

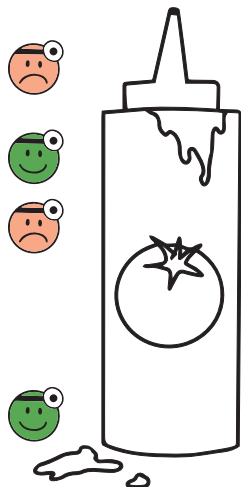
Mineralwasser
Softdrinks (Cola, Zitronen-, Orangensprudel...)
Frischer Pfefferminztee mit Orange und Ingwer
Griechischer Mokka
Ouzo
Griechischer Hauswein (rot / weiss)
Metaxa 5*



IM AMERICAN DINER

STARTERS

- 01 **CHILI CHEESE NUGGETS** Frittierte Cheddar-Käsebällchen mit Jalapenos
- 02 **CLASSIC POTATO** Ofenkartoffel mit Sour Cream
- 03 **ONION RINGS** Kross frittierte Zwiebelringe



SALADS & WRAPS

- 04 **MIXED SALAD** mit Chickenstripes. Grüner Salat, Tomate, Gurke, Paprika, Mais, Essig-Öl Dressing
- 05 **CAESARS SALAD** Romanasalat mit Parmesan, Mayonaisedressing, Croutons
- 06 **TUNA SALAD** Gemischter Salat mit Ei, Thunfisch, Zwiebeln, Essig-Öl Dressing
- 07 **CHICKEN-WRAP** Gegrillte Hühnerbruststreifen, Salat, Joghurtsauce in einem Weizen-Tortilla



VEGGIE

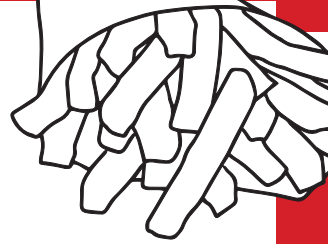
- 08 **MOZZARELLA STICKS** in knuspriger Panade mit Knoblauchbrot
- 09 **VEGGIE BURGER** Gemüsepatte, Salat, Tomate, Gurke, Zwiebel und Vollkorn-Bun



10

SIDE ORDERS

Garlic Bread, French Fries, Sweet Potato Fries
Maiskolben, Coleslaw

**BEEF & BURGER**

11

CHEESEBURGER MIT FRENCH FRIES Beef-Patty,
mit Schmelzkäse, Tomate, Gurke, Zwiebel,
Burgersauce, Weizen-Bun, Pommes frites



12

BROTLOSER HAMBURGER MIT COLESLAW
Beef Patty mit Tomate, Gurke und Krautsalat



13

CHICKENBURGER Hähnchenburger mit
Vollkorn-Bun, Mozzarella, Grillgemüse



14

RUMPSTEAK mit Maiskolben, Baked Potato
und Sour Cream

**SWEET STUFF**

15

AMERICAN-BROWNIE Schokokuchen



16

FROZEN JOGHURT Naturjoghurt mit Beeren



17

APPLE CRUMBLE Mit Streuseln überbackene Äpfel

**DRINKS**

Mineralwasser

Softdrinks (Cola, Zitronen-, Orangensprudel...)

Homemade Eistee (wenn zuckerfrei)

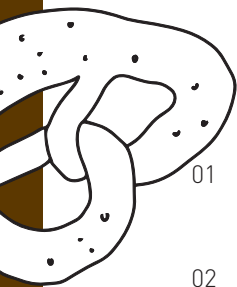
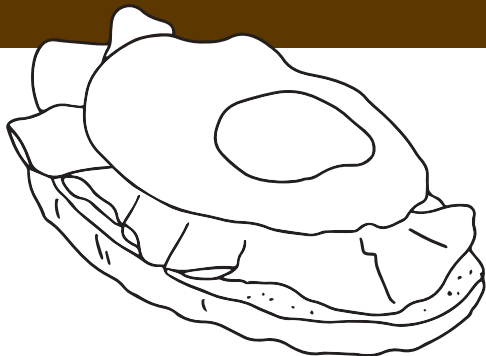
Saftschorle

Milchshakes (Schoko, Vanille, Erdbeer)

Bud light – alkoholreduziertes Bier



IM WIRTSHAUS



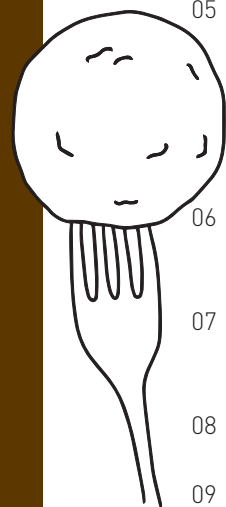
BROTZEIT

- 01 **HAUSGEBEIZTER LACHS** mit Wildkräutersalat und Limettendressing
- 02 **BROTZEITBRETTL** mit Salamistangerl, Schinkenspeck, Heumilch-Brie, Kaminwürsten, Kalbfleischpflanzerl und Radi, Hausbrot
- 03 **BEEF TARTAR** vom Weiderind mit Romanasalat und Radi, Malzbrotchips
- 04 **OBAZDA** Bayerische Käsespezialität mit Zwiebelringen und Bauernbrot
- 05 **BREZEN** mit Butter und gemischtem Salat



VEGETARISCHE SCHMANKERL

- 06 **SPINATKNÖDEL** auf Kirschtomatensugo mit Basilikum-Pesto
- 07 **VEGANE NUDELTASCHERL** mit mediterranem Gemüse und Paprika-Zucchinipesto
- 08 **KÄSESPÄTZLE** mit Emmentaler und Salat
- 09 **KASPRESSKNÖDEL** mit Schwammerln in Trüffelrahm



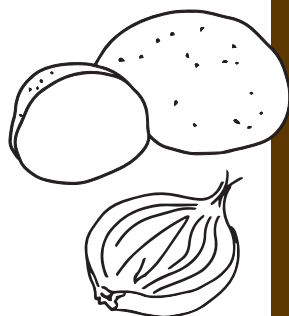
FLEISCH UND FISCH

- 10 **SPANFERKLHAXN** mit Biersauce und Reiberdatschi
- 11 **KALBSTAFELSPITZ** mit Süßkartoffelpüree und Spitzkohl
- 12 **LACHSFORELLENFILET** mit Erdäpfeln und Lauchgemüse
- 13 **ZWIEBELROSTBRATEN** mit Rösterdäpfeln und Speckkrautsalat
- 14 **SCHNITZEL** vom Kalb mit Pommes frites



SÜSSE GAUDI

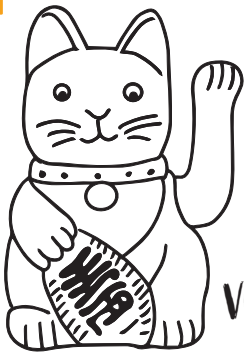
- 15 **KAISERSCHMARRN** mit Apfelkompott
- 16 **SORBET** Eisspezialität aus Früchten
- 17 **BAYRISCHE CREME** mit frischen Beeren
- 18 **MILCHRAHMSTRUDEL** mit Vanilleeis



GETRÄNKE

Mineralwasser
 Almdudler Kräuterlimonade
 Weizenbier, Radler
 Helles alkoholfrei
 Weißweinschorle
 Obstler





BEIM CHINESEN



VORSPEISEN

- 01 **FRÜHLINGSROLLE** mit Schweinefleisch*
- 02 **MINI-FRÜHLINGSROLLE** 6 Stück vegetarisch mit süß-saurer Sauce*
- 03 **WAN TAN SUPPE** Teigtaschen gefüllt mit Hühnchen
- 04 **KRABBenBROT** (Kroepoek)*
- 05 **PEKING GULASCH-SUPPE** sauer-scharf
- 06 **GEBACKENE TINTENFISCHRINGE***



*Frittiert = **Transfettsäurenalarm!!!**

VEGETARISCHE GERICHTE

- 07 **GEBRATENE NUDELN** mit Eiern und Gemüse
- 08 **HONGKONG ZHAI** Gemischtes Gemüse mit Reis und pikanter Sauce
- 09 **TOFU CURRY** mit gebratenem Reis und Gemüse
- 10 **SALAT** mit Glasnudeln, Tofu und Gemüse
- 11 **GEBRATENER CHINAKOHL** mit Reis
- 12 **FRISCHE NUDELN** mit Salat, Minze, Erdnüssen und pikanter Sauce



FLEISCH UND FISCH

- 13 **BAMI GORENG** Gebratene Nudeln mit Eiern, Sojasprossen, Rindfleisch, Hühnerfleisch, Curry
- 14 **CHOP-SUEY** Schweinefleisch mit gemischtem Gemüse und Reis
- 15 **HÜHNERFLEISCH** mit gemischtem Gemüse, süß-saurer Sauce und Reisbandnudeln
- 16 **GEBACKENE ENTE** mit gemischtem Gemüse, Erdnusssauce und Reis
- 17 **RINDFLEISCH** mit Gemüse, Knoblauch und Reis
- 18 **TINTENFISCH** mit Bambus, Paprika, Champions in Currysauce mit Reis



DESSERTS

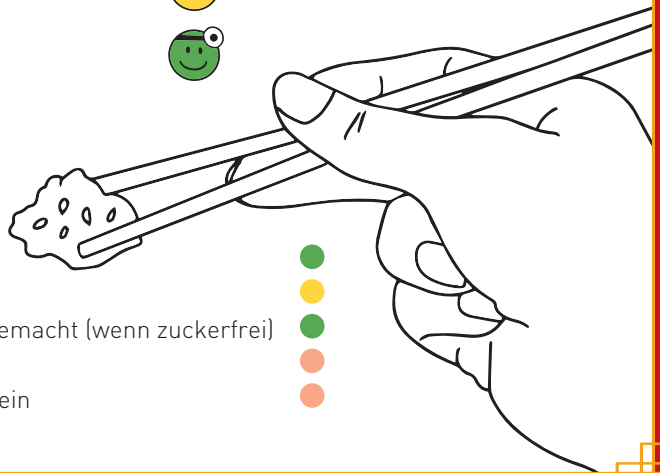
- 19 **GEBACKENE BANANE** mit Honig
- 20 **GEBACKENE ANANAS** mit Honig
- 21 **LYCHEE-FRÜCHTE**



Tipps vom Doc: Achtet darauf, dass in den Speisen und Saucen keine Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe enthalten sind. Die Karten sind oftmals gekennzeichnet, ansonsten nachfragen!

GETRÄNKE

Kokoswasser
 Saftschorle
 Zitroneneistee, hausgemacht (wenn zuckerfrei)
 Tiger Beer
 Pflaumen,- Lychee-Wein



FÜR NACHTEULEN



IMBISSBUDE

- 01 **POMMES SCHRANKE** rot-weiß
- 02 **1/2 HÄHNCHEN** mit Krautsalat*
- 03 **PIZZA** mit Salami und Käse
- 04 **CURRYWURST**
- 05 **SALAT** Gemischtes Grünzeug mit Thunfisch,
Essig Öl-Dressing



MC DONALDS

- 06 **SNACK SALAD** Classic
- 07 **BIO APFELTÜTE** Apfelspalten
- 08 **VEGANBURGER TS** mit Salat, Tomate
- 09 **MC WRAP** Chickenstreifen, Salat, Tomate,
Honig-Senf*
- 10 **BIG CAESAR CHICKEN SALAD** Hähnchenfleisch,
Salat, Tomate, Croûtons, italienischer Hartkäse*



*wenn keine Bio-Fleischqualität (siehe Kapitel "Fleisch - Klasse statt Masse.")

DÖNERMANN



- 11 **DÖNERTASCHE** mit Salat, Sauce und Pommes
- 12 **SALATTASCHE** mit gemischtem Salat und Sauce
- 13 **LAHMACUN** Türkische Pizza
- 14 **FALAFELTELLER** mit Reis und Salat



TANKE

- 15 **STUDENTENFUTTER** ungesalzene Nuss- und Rosinenmischung
- 16 **NATURALS CHIPS** lightly salted
- 17 **BUTTERMILCH** Natur aus dem Kühlregal
- 18 **TROCKENFRÜCHTE** wie Apfelchips oder Rosinen



DEIN KÜHLSCHRANK

- 19 **VOLLKORNNUDELN** mit Tomatensauce
- 20 **OMELETT** mit Tomaten und Petersilie
- 21 **TIEFKÜHLPIZZA** mit Thunfisch und Zwiebeln
- 22 **STRAMMER MAX** Vollkornbrot, Schinken und Spiegelei
- 23 **NATURJOGHURT** mit Obst

