



5 gewinnt

Wissenschaftler empfehlen 5 am Tag. Denn mit 5 Portionen Obst und Gemüse täglich schützen Sie aktiv Ihre Gesundheit. Der reichliche Genuss der Früchte kann zudem auch unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit steigern.

Servicebüro 5 am Tag
Carl-Reuther-Straße 1
68305 Mannheim
www.machmit-5amtag.de

Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Union und der Bundesrepublik Deutschland



Schnelle Snacks

Auch Obst- und Gemüsekonserven, Säfte und tiefgekühltes Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.



Bei Ihrem Händler finden Sie zudem obst- und gemüsehaltige „Fertig-Snacks“, wie zum Beispiel vorbereitete Salate, die nur noch mit einem Dressing vermischt werden müssen.

Als Snack für zwischendurch sind auch Obst- oder Gemüsesäfte mit 100 Prozent Fruchtgehalt geeignet.

Wichtig: Die Produkte sollten fettarm und möglichst ohne Zuckerzusatz hergestellt sein.

Snacks verteilen

Wer richtig snackt kann Leistungstiefs vermeiden. Eine gleichmäßige



Verteilung der Mahlzeiten über den Tag hinweg ist daher besonders wichtig. Denken Sie auch daran, zu jeder Mahlzeit

genügend Flüssigkeit zu trinken wie Mineralwasser oder Saftschorlen.

Starten Sie schon morgens mit einem ausgewogenen Frühstück, ein Müsli mit frischem Obst gibt Ihnen die nötige Power für den Tag. Greifen Sie zwischendurch bei obst- und gemüsereichen Snacks kräftig zu. Die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Sekundären Pflanzenstoffe bringen unser Gehirn in Hochform und kurbeln den Energiestoffwechsel an.

5 Portionen - Ideen für jeden Tag

Essen Sie bei jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit eine oder zwei Portionen Obst oder Gemüse. Abends sollten Sie bei 5 Portionen angekommen sein – egal, wie viele Mahlzeiten Sie tatsächlich essen.

Snacks für zwischendurch

- ein Apfel
- ein Glas Saft
- Früchte mit Joghurt
- Gemüsesticks
- frische Erdbeeren
- Obstsalat
- Gemüse-Sandwich
- Gurkenbrot
- Cocktailtomaten
- Gemüsespieße
- Trockenfrüchte
- Nüsse (kleine Menge)
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



- Müsli mit Obst
- Bananen-Shake
- Früchtequark
- Caprese
- frisch gepresster Saft
- Tomaten-Rührei
- ...



- Gemüsepizza
- Tomaten-Reis-Salat
- Zucchini mit Pasta
- Gemüseauflauf
- Ratatouille mit Brot
- Spinat auf Lachs
- Gemüsequiche
- ...



- Bunter Blattsalat
- Gemüseintopf
- Paprikasalat
- Möhrencremesuppe
- Tomatensalat
- Gurkensalat mit Dill
- ...

Fit am Arbeitsplatz

Gerade im stressigen Arbeitsalltag kommt die Ernährung oft zu kurz. Dabei spielt sie hier eine besonders wichtige Rolle. Obst- und gemüsereiche Snacks schaffen Abhilfe. Denn sie helfen die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu erhalten.

Auch wenn die Mittagspause kurz ausfällt – nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Mit etwas Vorbereitung können Sie auch in kurzen Pausen eine leckere und gesunde Mahlzeit wie z. B. einen Salat – mit getrennt transportiertem Dressing – im Handumdrehen zubereiten. Prima Snacks am Schreibtisch sind frisches Obst, Trockenfrüchte oder Nüsse.



Snack Tipps

- kleingeschnittenes Obst wie z. B. Pfirsiche, Erdbeeren und Trauben mit Naturjoghurt mischen, nach Geschmack mit etwas Honig süßen
- Gemüsesticks aus kleingeschnittenen Möhren, Tomaten, Gurken und Paprika mit einem Frischkäse-Dip
 - abwechselnd Weintrauben und Käsewürfel auf einen Holzspieß stecken
 - Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, mit Salat und Gemüse der Saison belegen
 - Snacks mit frischen Kräutern aufpeppen



5 am Tag leicht gemacht:

Snacks!



Mach mit!

Snacken hoch 5

Für den Hunger zwischendurch sind leichte Snacks aus Obst, Gemüse, Getreide und Milchprodukten genau das Richtige. Ob am Arbeitsplatz, in der Schule oder unterwegs: Pausen-Snacks bringen uns wieder auf Hochtouren.



Vorbereitung ist alles: Denken Sie schon am Vortag an Snacks für unterwegs und überlegen Sie, was Sie mittags essen möchten. So können Sie Heißhungerattacken vorbeugen.



Wer obst- und gemüserreich snackt, schafft noch leichter die empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag (ca. 650 g).

Handlich & lecker

Wie wär's mit einer Verjüngung des alt bekannten Pausenbrots? Peppen Sie belegte Brote doch mal mit frischen Salatblättern, Rucola, Cocktailtomaten, Gurkenscheiben oder frischen Kräutern auf. Dazu passen frische Gemüsesticks mit Dip oder ein leckerer Obstsalat mit Früchten der Saison.



Auch ein selbstgemixter Obst- oder Gemüse-Shake lässt sich schnell und einfach zubereiten und bringt unseren Biorhythmus ruckzuck wieder in Schwung.

Snacken leicht gemacht

Um Ihnen das Snacken noch leichter zu machen, haben wir auf den folgenden Seiten leckere Rezepte für Sie zusammengestellt. Diese Snacks lassen sich schnell und einfach zubereiten und auch mitnehmen. Die Rezepte können Sie nach Lust und Laune abwandeln.



So kommen Sie ganz einfach auf die empfohlenen 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.

Die Symbole unter den Rezepten zeigen, wie viele Portionen Obst und Gemüse ein Snack enthält und wie lange die Zubereitung dauert.



5 Min.

Jedes Rezept ist für eine Person!

Beeren-Shake



125 g Obst (z. B. Erdbeeren und Brombeeren) putzen und würfeln, mit **100 ml Orangensaft** und **1 Becher Joghurt** sowie **1 EL Honig** in einen Mixer geben, kurz mixen und servieren.

Tipp: Der Shake schmeckt auch mit Tiefkühlfrüchten lecker!



5 Min.

Tomaten-Mozzarella-Burger



1 Roggenbrötchen aufschneiden und die Unterseite mit **etwas Butter** bestreichen. **1 Tomate** und **1/2 Mozzarella** in Scheiben schneiden und auf der unteren Brötchenhälfte verteilen. **Frisches Basilikum** darauf geben.

Tipp: Den Tomaten-Mozzarella-Burger mit Pesto verfeinern!



5 Min.

Bunter Salatteller



75 g Kopfsalat putzen und zerpfücken. **1 Möhre** schälen und mit **1/2 rote Paprika** in Streifen schneiden. **40 g Roastbeef** klein schneiden. Das Dressing aus **2 EL Rapsöl** und **1 EL Balsamico** zubereiten. Mit **Salz und Pfeffer** würzen. Alle Zutaten mischen.

Tipp: Frische Kräuter über den Salat streuen!



10 Min.

Obst-Walnuss-Creme



200 g Obst (z. B. Trauben und Himbeeren) putzen und mischen. **50 g Quark** mit **1 TL Zitronensaft** sowie **2 EL Orangensaft** und **1 EL Honig** verrühren und über das Obst geben. **25 g Walnussskerne** darüber streuen.

Tipp: Für dieses Rezept können Sie auch ungezuckertes Obst aus der Dose verwenden!



10 Min.

Rotkohl-Ananas-Salat



150 g Rotkohl putzen, Strunk entfernen und Kopf raspeln. **1 kl. Dose Ananas** abgießen, Saft auffangen und diesen mit **50 ml Orangensaft** und **2 EL Balsamico** sowie **Salz und Pfeffer** anrühren. Mit den **Ananasstücken** über den Salat geben und vermischen.

Tipp: Nach Wunsch 25 g Haselnüsse oder Pinienkerne über den Salat geben!



10 Min.