

**Werkstattgespräch am 25.11.2020**

**Kraftvoll im Berufsleben!  
Wirksamkeit mit guter Ernährung!**



**Dr. Eva Mathilde Fuchs**

# Dr. Eva Mathilde Fuchs



## Wer bin ich?

Diplom-Chemikerin

Ganzheitliche Beraterin für Ernährung,  
Mentale Stärke  
und Freude an Bewegung

Wechseljahresbegleiterin

## Warum?

Persönliche Gesundheit

Wissenstransfer

Prävention

Natur- und Umweltschutz

Nachhaltigkeit

[www.beratungsfuchs-muenchen.de](http://www.beratungsfuchs-muenchen.de)



# Meal Prep

## PLANEN – EINKAUFEN – VORKOCHEN

“Wenn ich es brauche, ist es da!”



### Zeit und Geld sparen durch intelligente Mahlzeitplanung

- Rezepte aussuchen
- Vorräte überprüfen
- Einkaufsliste schreiben
- Nachhaltig einkaufen (Verpackungen im Supermarkt!)
- Ökokiste & Co.:
  - Biokiste aus dem Umland (z.B. [etepetete.de](http://etepetete.de); [oekokiste.de](http://oekokiste.de); [truebenecker.de](http://truebenecker.de))
  - Wochenmarkt ([www.muenchner-bauernmaerkte.de](http://www.muenchner-bauernmaerkte.de))
  - Einkauf direkt von Erzeuger (Kartoffelkombinat), Hofladen
- Meal Prep - Vorkochen

# Meal Prep – Vorräte

“Wenn ich es brauche, ist es da!”



größere Mengen an gesunden und haltbaren Lebensmitteln

## Kühlschrank:

Butter, Eier, Milchprodukte

## Gefrierschrank:

Mageres Fleisch (Puten- und Hähnchenbrustfilet)

Fisch

TK-Beeren, TK-Kräuter, TK-Gemüse



## Vorratsschrank:

Vollkornpasta und -reis, Quinoa, Bulgur, Buchweizen, Couscous, Schnellkoch-Polenta, Linsen

Nüsse, Kerne, Trockenfrüchte, Nuss-Früchte-Riegel

Mandelmus, Hummus, Olivenbruschetta, vegane Brotaufstriche

Öle und Essige,

Tomaten, Mais, Bohnen, Kichererbsen, Oliven

Gewürze, Brühen

Zwiebel, Knoblauch

Kartoffeln

# Meal Prep – Aufbewahren und Haltbarkeit

## Praktische Gefäße zum Mitnehmen:

luftdicht, hitzebeständig, mikrowellengeeignet

- Kunststoff-, Glas-, oder Metallbehälter
- Schraub- oder Weckgläser, bzw. für Müsli oder Salat
- Thermoskanne für Tee
- Wassertrinkflasche



**Edelstahl und Glas und Holz** anstatt **Plastik**

# Schnell und einfach!



1. Blitzgerichte sammeln mit 3-4 Zutaten!
2. Pasta- und Reisgerichte, in allen Variationen
3. Belegte Brote, schnelle Salate, heiße Suppen
4. Üben! Üben! Gemeinsam Üben!
5. Weniger Schnibbeln durch geeignete Küchengeräte
6. "Ein-Topf-Gerichte": Curry, Gemüsepfannen, WOK

**Einmal in der Woche  
einen großen Topf Gemüsesuppe**

7. Auf Vorbereitetes zurückgreifen TK



# Worauf kann ich beim Einkauf von Convenience-Produkten achten?



Siegel/Labels und Kennzeichnung

Inhaltsstoffe

Qualität

Plastik Verpackungen meiden

- **TK-Gemüse**
- Fertiggerichte mit **hohem Gemüseanteil** bevorzugen und mit **frischen Zutaten aufpeppen**
- **Fresh-cut – Produkte**  **Plastik Verpackungen**

**Chilled Food**

Wraps, Teigwaren, Suppen, Feinkostsalate, Mischsalate, Kuchenfrischteige, Desserts, geschnittenes Obst, Sandwiches, Sushi, Smoothies oft mit Keimen belastet, oft gezuckert, unbekannte Zusatzstoffe

- Auf **Haltbarkeit** achten! mit Coolbox einkaufen - **Kühlkette** nicht unterbrechen

# Worauf kann ich beim Einkauf von Convenience-Produkten achten (2)?

- **Fettarme** Produkte bevorzugen (Rahm, Käse, Speck, Sahne, Salami)
- **Zuckerzusatz** beachten (Fett und Zucker sind billige Geschmacksträger)
- Auf **Panaden** verzichten, vor allem beim Fisch
- **Obst** zum Nachtisch

***Ein Fertiggericht ist nur so gesund wie seine Zutaten!***

**APPS: CODECHECK und TOXFOX**



# Überblick – Siegel/Label Bio

	<p>Sehr empfehlenswert – Hohe Ökostandards der deutschen Anbauverbände</p>		<p>Empfehlenswert – Mindeststandard laut EG-Öko-Verordnung</p>		<p>Empfehlenswert – Mindeststandard laut EG-Öko-Verordnung</p>
	<p>Nicht bio, aber wegen artgerechter, umweltschonender Tierhaltung empfehlenswert</p>		<p>Für konventionelle Produkte empfehlenswert (doch weniger als die Bio-Siegel)</p>		<p>Rund die Hälfte der Produkte auch bio; empfehlenswert</p>
	<p>Bedingt empfehlenswert; der BUND rät, weniger Meeresfisch zu essen</p>		<p>Aussagekraft begrenzt – Vorsicht geboten</p>		<p>Kein Umweltnutzen erkennbar, nicht empfehlenswert</p>

# Powerbrain – Gesunde Snacks für zwischendurch



- Frisches **Obst**
- **Gemüsesaft** (Tomaten, Rote Bete, Karotte) + Leinöl
- **Naturjoghurt** mit wenig Honig und Nüssen,
- Kefir, Ayran, Sauermilch
- **Brainfood!** Studentenfutter, Nüsse – Mischungen mit Samen
- **Getrocknete Früchte** ohne Zucker und Schwefel  
Bissfestgarte **Gemüsesticks** mit Joghurt-Dip oder Hummus
- Dunkle Bitterschokolade mind. 70 % Kakao
- Kakaonibs
- Vollkorn – Reiswaffeln
- **Smoothie** – selbstgemacht
- Powerballs
- Nusskugeln



# Trinken

Mein Tipp für die Arbeit am Bildschirm für gute Augen:

- **Rote-Beete-Saft**  
je 125 ml vormittags und nachmittags trinken
- **Roten Traubensaft**  
je 125 ml vormittags und nachmittags trinken
- **Schwarzer Johannisbeersaft** (Direktsaft)
- **Holundersaft** (Direktsaft)  
Insgesamt 125 ml mit lauwarmem Wasser verdünnt, über den Tag verteilt trinken
- **Karottensaft** 1 – 2 Gläser (300 ml), am besten frisch gepresst, täglich trinken  
Wichtig: Mit 1 TL Öl vermischen



# Meal Prep



**PLAN – BUILD – RUN**

and

**ENJOY**



**Dr. Eva Mathilde Fuchs**

**info@beratungsfuchs-muenchen.de**

**www.beratungsfuchs-muenchen.de**

**0151 42 84 13 39**



**BERATUNGSFUCHS**