

Inhalt

Vorwort 5

ERNÄHRUNGSTATORT ARBEITSPLATZ 7

Wenn die Mittagspause zum Problem wird 8

Problem 1: Wo kommt das Essen her? 8

Problem 2: Zu viel Stress bei der Arbeit 9

Problem 3: Die vielen Süßigkeiten 12

Problem 4: Abends keine Zeit und Lust auf Kochen 14

Die Lösung: Organisieren Sie Ihr Jobfood ganz bewusst 14

Mehr Power durch gesunde Ernährung 16

Kohlenhydrate – Energie für den Körper und fürs Gehirn 17

Eiweiß – wichtiger Baustoff für unsere Zellen 19

Fett – Energiereserve und Schutz für unseren Körper 21

Wie viel wovon? 23

Neues aus der Ernährungswissenschaft 26

Was für wen? Die unterschiedlichen Berufsgruppen 28

Schlank im Job mit der Minus-20 %-Regel 37

Minus 20 – so gehts 40

Auf den Punkt gebracht: Raus aus dem Gewichts- und

Diäten-Dschungel 42

Bewegung im Arbeitsalltag 44

Essen im Arbeitsalltag – kulinarisch optimiert 47

Richtig frühstücken 48

Leicht und lecker mittagessen 50

Einfache Zwischensnacks zum Mitnehmen 55

Last but not least: Auch Trinken ist wichtig! 60

Abendessen – wieder zuhause 61

SVEN BACHS JOBREZEPTE 63

Der perfekte Wochenplan für eine Person 64

Die Einkaufsliste für den Wochenplan 72

Meine besten Rezepte für Ihren Job 74

Frühstück 74

Für Frühstücksmuffel – die Turbovariante 82

Brot selbst backen am Wochenende – als Vorrat für die Arbeitswoche 84

Mittagspause 86

Turbo-Aufstriche als Alternativen zum Wurst- und Käsebrot! 86

Salate to go 90

Feierabend und eine Zusatzportion für Ihre Mittagspause am nächsten Tag 96

Suppen und Eintöpfe für die Familie und für Ihre Mittagspause 96

Pasta-Gerichte für die Familie und für Ihre Mittagspause 102

Abwechslung mit Gesundheitswert – Hülsenfrüchte 118

Kartoffelvarianten für eine gute und zugleich leckere Sättigung 123

Besondere Beilagen für Abendessen

oder Mittagspause 126

Low-Carb-Gemüsevarianten

für Abendessen oder Mittagspause 133

Schnelle Leckereien mit Fisch 137

Süßes Brainfood für Zwischendurch 142