

# 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 Zwischen-snacks 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**