

SONIA GORETZKI

OLE PETERSEN

ERICA BÄNZIGER

fit im job

**Frische Rezepte für den
beruflichen Alltag**

FONA

/

ESSEN UND LEISTUNG

- 6 Sie entscheiden, was Sie essen
- 7 Wohlbefinden und Genuss
- 7 Fit im Job - Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
- 8 Ernährung in der Sackgasse
- 9 Am Angebot fehlt es nicht
- 9 Das Wissen ist da (Der Geist ist willig...)
- 10 Der Mensch ist ein Gewohnheitstier (... das Fleisch ist schwach)
- 10 Eigenverantwortung übernehmen
- 12 Test zu Ihrem Ernährungsverhalten
- 14 Auswertung Ernährungstest

DAS ZIEL

- 15 Prioritäten setzen und formulieren

LEISTUNG UND KONZENTRATION

- 17 Bewegung ist wichtig für die Sauerstoffversorgung
- 17 Wasser ist das wichtigste Nahrungsmittel
- 19 Zucker ist wichtig für die Denkleistung
- 20 Konstante Leistung mit den Fit-im-Job-Menüs
- 21 Bewegung fördert einen stabilen Blutzuckerspiegel
 - 22 Bohnenpüree mit Sardellen und Rucola
 - 24 Zucchinschaumsuppe
 - 24 Rote Linsensuppe mit Kokosnussmilch
 - 26 Lauchsalat mit getrockneten Tomaten und Roquefort
 - 28 Lammsteak mit Limonen-Pfeffer-Marinade
 - 30 Lammfilet-Gemüse-Spießchen
 - 30 Gemüsespießchen mit Tofu
 - 32 Carpaccio vom Schwertfisch mit Rucola
 - 32 Zucchini-Frittata mit Peperoncini
 - 34 Erdbeer-Mascarpone-Schaum
 - 34 Hirsecrème mit frischen Himbeeren

STRESS

- 36 Stress und Zeit
- 36 Was ist eigentlich Stress?
- 37 Hormone steuern den Stress
- 37 Von der Theorie zur Praxis
- 38 Stress zuhauf schädigt unsere Gesundheit
- 38 Stress und Fett - das gefährliche Duett

- 38 Lösungen
- 42 Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers
- 42 Gründlich kauen ... nicht Pausen einschalten!
- 43 Maßnahmen für ein stressfreies Essen
- 43 Sie haben keine Zeit?
- 44 Die Kantine
- 45 Entspannung hilft...
- 45 ... und Bewegung hilft
 - 46 Karottencremesuppe mit Ingwer
 - 48 Bunter Couscous-Salat mit Feta
 - 50 Penne mit Spinat, Shiitake und Feta
 - 50 Tagliatelle mit Dörrtomaten, Pesto und gebratenen Peperoni
 - 52 Spaghetti mit Kürbis-Tomaten-Sugo
 - 52 Spaghetti mit Zitronen, Shiitake und Riesenkrevetten
 - 54 Kartoffeln mediterrane Art mit Riesenkrevetten
 - 56 Bratäpfel mit Vanillesauce
 - 56 Schoko-Kastanien-Mousse mit Quark

ABNEHMEN

- 58 Diäten, Hungerkuren & Co.
- 59 Irrtum 1 - Wer abnehmen will, muss weniger essen
- 60 Der Teufelskreis (Jo-Jo-Effekt)
- 61 Irrtum 2- Wir essen zu viel Fett - das Fett ist schuld!
- 61 Irrtum 3- Künstliche Süßstoffe und Light-Produkte unterstützen die Gewichtsreduktion
- 62 Der Weg zur guten Figur
- 63 Glykämischer Index (GI) ausgewählter Nahrungsmittel
- 64 Nie wieder Schokolade? oder Abnehmen mit Schokolade?
- 65 Ohne Bewegung läuft nichts
 - 66 Löwenzahn-Cicorino-Rosso-Salat mit Roquefort
 - 66 Griechischer Salat mit grünen Bohnen und Feta
 - 68 Salat mit Brüsseler Endivie und Rucola
 - 68 Salat mit grünen Bohnen und Thunfisch
 - 70 Spinatsalat mit Grapefruit und Roquefort
 - 70 Fischröllchen auf Lauchgemüse
 - 72 Grüner Spargel mit Wildlachs und Kräuterdressing
 - 72 Eglifilets mit Thymian auf Spinat
 - 74 Penne mit Brokkoli und Pesto
 - 76 Kürbis-Ratatouille mit Lammkoteletts
 - 77 Griechischer Jogurt mit Honig und Früchten

GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN

- 78 Hausmittelchen und Kräuter
- 79 FdH-Programm
- 79 Das Energiesparmodell
- 80 Der chemische Jungbrunnen
- 80 Der natürliche Weg
- 80 Säure-Basen-Haushalt
- 82 Die wichtigsten Basenlieferanten
- 82 Die wichtigsten Säurebildner
- 83 Freie Radikale und Antioxidantien
- 85 Reaktionskette «oxidativer Stress»
- 87 Tablette oder natürlich?
 - 88 Randensuppe mit Meerrettich
 - 88 Kastaniensuppe mit Rotwein und Rosmarin
 - 90 Mais-Avocado-Salat mit Rucola
 - 92 Grüner Kartoffelstock mit gebratenen Pilzen
 - 94 Hirseburger mit Gemüse
 - 96 Penne mit grünem Spargel und Ricotta
 - 96 Spargel-Risotto mit Frischkäse
 - 98 Dörrzwetschgen mit Rotwein
 - 98 Mango-Quark-Mousse

VERPFLEGUNG FÜR ZWISCHENDURCH UND UNTERWEGS

- 102 Unterwegs, was nun?
- 102 Unterstützende Maßnahmen im Unternehmen-frisches Obst

PAUSENVERPFLEGUNG FÜR SEMINARE & CO.

- 104 Avocado-Roquefort-Mousse
 - 104 Avocado-Zucchini-Baguette
 - 106 Mozzarellakugeln mit Dörrtomaten und Basilikum
 - 106 Sandwich mit Wildlachs, Rucola und roten Zwiebeln
 - 106 Tomaten-Bruschette mit frischem Basilikum
 - 107 Bruschette mit Thunfisch-Creme und Kapern
 - 107 Bruschette mit Rauchlachs-Frischkäse-Mousse
 - 108 Kastanien-Schoko-Kugeln
 - 108 Schokolademuffins
 - 109 Exotischer Smoothie mit Kokosnussmilch
 - 109 Brombeer-Smoothie
-
- 110 Register
 - 112 Adressen, Widmung
 - Wo nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 2 Personen berechnet