

KUNDE

DIAGNOSTIK ZENTRUM
Fleetinsel Hamburg GmbH

[Textauszug]

BRANCHE

Healthcare

JOB

Produktbroschüre
„Gesunde Ernährung
leicht gemacht“
(Ernährungsberatung)

GESUNDE UND NAHRHAFT ZWISCHENMAHLZEITEN

Manchmal muss es einfach schnell gehen mit dem Essen: in der Mittagspause, auf Reisen oder wenn der Terminkalender mal wieder zu vollgepackt ist. Bleibt dann nur der Griff zum Schokoriegel? Nein. Denn gesunde Alternativen für zwischendurch gibt es viele. Man muss sie nur kennen: Sushi, Joghurt, Vollkornbrötchen & Co. liefern schnell Energie und halten Sie nebenbei gesund und fit.

GETRÄNKE

Viel trinken ist wichtig, am besten rund zwei Liter pro Tag – und auf die richtige Auswahl der Getränke kommt es an. Ganz oben auf der Liste der gesunden Durstlöscher stehen Wasser, stark verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees. Doch auch bei der Auswahl anderer Getränke lohnt es sich, an die Gesundheit zu denken. Alkoholfreies Bier zum Beispiel enthält deutlich weniger Kalorien als Bier mit Alkohol. Das Gleiche gilt für Cappuccino im Vergleich zu Milchkaffee. Hätten Sie's gewusst?