

Infoblatt: Fit im Job /Mittags

Mittagstisch und Kantine

Kantine, Restaurant oder Imbissstand, die Auswahl ist groß, aber nicht alle Gerichte sind gut geeignet.

Die warme Mittagsmahlzeit hat aufgrund der Lebensmittelauswahl eine besondere Bedeutung für die Nährstoffzufuhr und kann nicht ohne weiteres durch eine kalte Mahlzeit ersetzt werden. Lebensmittelgruppen wie Kartoffeln, Getreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch werden fast ausschließlich in einer warmen Mahlzeit verzehrt.

In den Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr wird für die Mittagsmahlzeit in der Betriebsgastronomie 30 % der Gesamtenergie empfohlen. Bei einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit liegt der durchschnittliche Tages-Energiebedarf im Alter zwischen 19 – 65 Jahren bei ca. 2150 kcal oder 9000 kJ. Davon sollen 20 % Eiweiß, 30 % Fett und 50 % Kohlenhydrate sein.

Diese Empfehlungen können nur umgesetzt werden, wenn maximal 2 mal pro Woche Fleisch mit höchstens 150 g verzehrt wird und wenn fettarme Zubereitungsverfahren wie dünsten und dämpfen bevorzugt werden.

Qualität, Angebotsvielfalt und Preis sind sehr unterschiedlich. Je mehr Komponenten zur Auswahl stehen umso einfacher ist es für jeden Geschmack und für jeden Bedarf das richtige zu wählen. Auch Imbissstuben haben ihr Angebot erweitert und bieten nicht nur fettreiche Wurst und Pommes an. Vor allem Suppen, Nudelgerichte und Salatbuffets werden abwechslungsreich zubereitet und sind fast immer empfehlenswert. Es ist ratsam sich nach der Rezeptur zu erkundigen z. B. welches Fett oder Öl verwendet wird, ob viel Sahne oder Bindemittel verwendet wird. Überbacken, paniert, frittiert oder in der Pfanne gebraten sind Zubereitungsarten, die auf die Verwendung von viel Fett schließen lassen und die deshalb möglichst selten auf dem Speiseplan stehen sollten.

Ideal sind Gerichte, die möglichst kurz vor dem Verzehr hergestellt werden um lange Warmhaltezeiten und damit Vitaminverluste zu vermeiden. Dabei handelt es sich häufig um Gerichte aus der asiatischen Küche mit einem hohen Gemüseanteil.

Ein ausgewogener wöchentlicher Speiseplan könnte in etwa so aussehen.

Montag: Fleischgericht (100 – 150 g) mit Gemüse und Beilage
oder Kartoffel-Gemüse-Gericht

Dienstag: Nudelgericht oder sonstiges Getreide mit Gemüse/Salat und evtl. Käse

Mittwoch: Fleischgericht (100 – 150 g) mit Gemüse/Salat und Beilage

Donnerstag: Gemüseeintopf, Hülsenfruchteintopf oder Salatplatte mit Kartoffeln
oder Getreideküchle, Gemüsepizza mit Salat

Freitag: Seefischgericht mit Kartoffeln und Salat/Gemüse oder Mehlspeise