

## Hilfe - Was koche ich heute schon wieder?

Wer hat sich diese Frage nicht schon so oft gestellt?

Jeden Tag was Gesundes und Schmackhaftes auf den Tisch zu bringen ist eine Herausforderung. Nicht immer lassen sich die individuellen Vorlieben, die Empfehlungen einer gesunden Ernährung und der meist bestehende Zeitmangel unter einen Hut bringen.

### **Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Hauptmahlzeit besteht aus:**

einer dem Appetit entsprechend grossen Portion Teigwaren, Reis, Brot, Getreide, Kartoffeln  
reichlich Gemüse, Salat, Früchte  
und mässig Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte

*Also zum Mittagmenü Gehaktes mit Hörnli einfach Apfelmus und Salat dazu und das Menü ist komplett.*

*Und am Abend ergänzen Sie Geschwellti und Käse mit rohen Gemüsestängeln und Fruchtschnitzen.*

Notieren Sie sich ihre 10 - 15 häufigsten Menüs und Ergänzen sie diese, so dass alle die oben genannten drei Komponenten enthalten. Unterhalten Sie sich mit Freunden, Bekannten und Verwandten über ihre schnellen / einfachen Menüideen und sammeln Sie so eigene für sich.

Stöbern Sie bei Gelegenheit ihre Kochbücher (oder Rezepte im Internet) durch und nehmen Sie sich einmal die Woche Zeit um ein neues Rezept / Menü auszuprobieren.

Erweitern Sie so ihre eigene Menüliste, auf die Sie immer zugreifen können.

Bei Zeitnot ist zu empfehlen:

- tiefgekühlte und unverarbeitete Gemüse und Früchte haben einen ausgezeichneten Nährwert und dienen als Ersatz für Frischprodukte
- Bereiten Sie die doppelte Menge des kompletten Menüs zu und konsumieren Sie die zweite Portion bei einer anderen Hauptmahlzeit (kühl lagern oder einfrieren)
- Kochen Sie z.B. die Stärkebeilage in doppelter Menge und verwerten Sie diese bei der nächsten Mahlzeit in einer anderer Kombination (z.B. gekochter Reis lässt sich als Reissalat weiterverwerten)

Dann wünsche ich Ihnen einen guten Appetit!

Katrin Vogt  
dipl. Ernährungsberaterin HF  
Nutribalance  
Gagoz 73  
9496 Balzers  
[info@nutribalance.li](mailto:info@nutribalance.li)  
[www.nutribalance.li](http://www.nutribalance.li)