



**SVEN BACH**  
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSTHERAPIE

**Betriebliche  
Gesundheitsförderung für Ihre  
Mitarbeiter**

**„Speiseplanlinie Sven Bach“**

**Essen im Arbeitsalltag**







- ✓ Horrorszenario Kantine – keine leistungssteigernde Gerichte!







- Mit der neuen Speiseplanlinie möchten wir Ihnen das Essen während der Arbeitszeit wieder bewusster machen.
- Den meisten ist gar nicht bewusst, dass man oftmals zu Mittag viel zu viel isst und in ein Suppenkoma verfällt, wodurch die Leistungsfähigkeit sinkt.





- Oftmals werden regelrechte „Kalorienbomben“ gegessen, wenn man die Vorspeise, den Hauptgang und den Nachtisch isst.
- Hierbei landet meist mehr als **die Hälfte der Gesamtkalorienmenge für den Tag** auf dem Teller.





- Mit der neuen Speiseplanlinie und den Nährwertangaben zu den einzelnen Mahlzeiten möchten wir verdeutlichen, wie viel Energie im Essen steckt.





# AUF DIE ENERGIE KOMMT ES AN

## Kräuter-Steckrüben-Pasta

**Zubereitungszeit ca. 30 Minuten**

Nährwerte pro Portion:

2808 kJ/671 kcal

24 g Eiweiß

53 g Kohlenhydrate

38 g Fett

9 g Ballaststoffe

## Vegetarische Bauernpfanne

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

Nährwerte pro Portion:

1419 kJ/340 kcal

8 g Eiweiß

33 g Kohlenhydrate

18 g Fett

6 g Ballaststoffe







## Hauptgerichte

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| 1  | Curry-Spaghetti                                            |
| 2  | Erbsen- Paprika-Auflauf                                    |
| 3  | Grün-weißes Spargelragout mit Bandnudeln                   |
| 4  | Scharfes Rindercurry mit Kichererbsen                      |
| 5  | Paprika Carbonara                                          |
| 6  | Rigatoni in Ricotta-Tomatensoße                            |
| 7  | Vegetarische Bauernpfanne                                  |
| 8  | Veganes Curry                                              |
| 9  | Zander mit Champignonkruste und Weißweinsauce              |
| 10 | Schweinefilet mit Estragonschmetterlingen                  |
| 11 | Schnitzelröllchen mit scharfer Karotten- Schafskäsefüllung |
| 12 | Estragon- Zitronenpasta mit Geflügelfilet                  |
| 13 | Kräuter-Steckrüben-Pasta                                   |
| 14 | Mais-Karottenküchle mit Pilz-Salbei-Rahm                   |
| 15 | Heilbutt auf Basilikum Tomate                              |
| 16 | Wildlachsfilet mit Kräuterkruste                           |
| 17 | Gemüse-Fleisch-Bolognese                                   |
| 18 | Gemüse- Geflügelgeschnetzeltes                             |
| 19 | Apfel-Quark-Auflauf                                        |
| 20 | Farfalle mit Speck, Erbsen, Paprika und Rahm               |
| 21 | Gnocchi mit Rucola                                         |
| 22 | Basmatireis mit Wildlachs in Dillsauce                     |
| 23 | Lachs-Saltimbocca mit Erbsen-Ajvarbulgur                   |
| 24 | Nordafrikanisches Rinderfilet auf Bulgur                   |
| 25 | Katalonisches Geflügel                                     |
| 26 |                                                            |





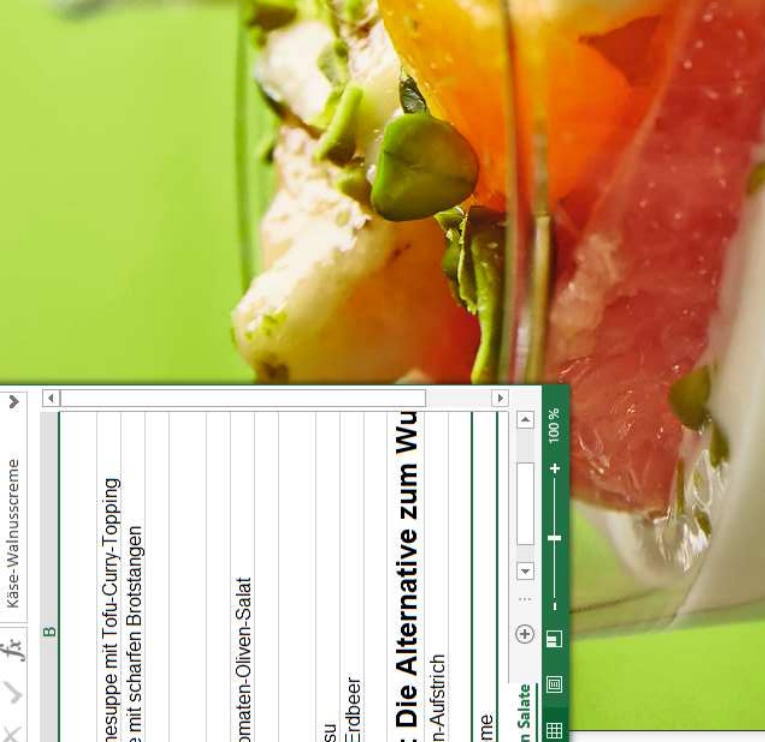
## Müslibaukasten für 1-2 Portionen

| Kategorie                                                                  | Menge             | Zutat 1       | Zutat 2        | Zutat 3       | Zutat 4        | Zutat 5       | Zutat 6       | Zutat 7      |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------------------------------|
| <b>Topic „süß/würzig“</b><br>für den perfekten Geschmack                   | sparsam verwenden | Schokosquills | Honig          | Nusskrokant   | Apfelmus       | Zimt          | Vanillezucker | Oranben      | <b>Suppen</b>                                    |
| <b>Topic „crunchy“</b><br>mit essenziellen Fettsäuren und Bioaktivstoffen  | 20-30 g           | Sesam         | Leinsamen      | Chiasamen     | Soja, geröstet | Sonnenbl.kern | Kokosflocken  | Buchd.       | 1 Süßkartoffel-Cremesuppe mit Tofu-Curry-Topping |
| <b>Topic „knackig“</b><br>mit wertvollen Eiweißen und guten Fetten         | ca. 50-100 g      | Walnüsse      | Haselnüsse     | Cashewnüsse   | Macadamia      | Pinienkerne   | Mandeln       | Esskast.     | 2 Rote Linsensuppe mit scharfen Brotstangen      |
| <b>Topic „frisch“</b><br>mit Vitaminen, Ballaststoffen und Bioaktivstoffen | ca. 100-150 g     | Himbeeren     | Blaubeeren     | Brombeeren    | Erdbeeren      | Pflirsich     | Apfel         | Bimé         | 4                                                |
| <b>Basis „flüssig“</b><br>zum Quellen; mit Vitaminen und guten Eiweißen    | ca. 100-200 ml    | Kuhmilch      | Mandelmilch    | Hafermilch    | Sojamilch      | Kokosmilch    | Joghurt       | Quark        | 5                                                |
| <b>Basis „fest“</b><br>für Sättigung; mit Ballaststoffen und Mineralien    | ca. 50-100 g      | Haferflocken  | Dinkel-flocken | Kamut-flocken | Ernterflocken  | Sojaflocken*  | Amaranth*     | Reisflocken* | 6 Linsensalat                                    |

### Aufstriche: Die Alternative zum Wu

- Feta-Kichererbsen-Aufstrich
- Pizza-Sandwich
- Käse-Walnusscreme

BEREIT  
es können auch mehrere Zutaten (mit Öl) vermischt werden  
\*glutenfrei; nicht geeignet sind Pops und Cornflakes







## »LEBENSENERGIE FÜR SIE!«



FRÜHLING



SOMMER



HERBST



WINTER

### Speiseplanmodifikation bei der EnBW / ODR Ellwangen

Unser täglicher Speiseplan wird mit der neuen Hauptspeisenkomponente „Lebensenergie für Sie“ ergänzt.

Mit dieser Modifikation entsteht ein gläsernes Mittagessen mit Nährwertangaben. Durch die Darstellung der einzelnen Nährwerte ist die Hauptkomponente ideal für Diabetiker, Menschen mit hohem Cholesterin und Bluthochdruck.

Die Menüpalette ist ohne bedenklliche Zusatzstoffe und somit sehr gut geeignet für Stillende und werdende Mütter.

Die Rezepturen sind fett- und kohlenhydratmodifiziert für eine schlanke Linie.

Zu jeder Tageskomponente gibt es ein Informationsblatt mit Nährwertangaben zum Gericht und zusätzlich spannende Information rund um die Ernährung.

Es werden vorwiegend saisonale, regionale und biologische Lebensmittel eingesetzt. Die Auswahl der Komponenten wurde vom Küchenchef Martin Ebert und dem Stuttgarter Ernährungsexperten Sven Bach ([www.sven-bach.de](http://www.sven-bach.de)) erstellt.





## **Praxisbeispiel:**

1,5 Liter Milch  
600 ml Traubensaft  
500 ml Cola  
666 ml Radler

ca. 350 g Zucker bzw. KH und 1600 - 1800 kcal pro Tag!

Arzt --- Diabetes Typ 2 ---  
Metformin 2x 500 mg täglich





**Vielen Dank!**

**Weitere Informationen und Fernsehbeiträge unter  
facebook (SVEN BACH – PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSTHERAPIE)  
oder [www.sven-bach.de](http://www.sven-bach.de).**

**Am Montag, den 19.11.2018 ist Sven Bach wieder live im SWR Fernsehen.  
Der Livetake beginnt um ca. 17.30 Uhr.**