



Rezepte

Smoothie

- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 1 große Handvoll Kopfsalat (ca. 100 g)
- 250 ml Wasser

Energieriegel

- 50 g getrocknete Datteln
- 50 g Trockenfrüchte (Cranberrys, Rosinen, Pfirsiche, usw.)
- 150 g kernige Haferflocken
- 50 g geriebene Mandeln
- 20 g gehackte Kürbiskerne
- 3 EL Ahornsirup / Agavensirup
- 50 ml Milch/ Mandelmilch

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Gesundheitsförderungsprojekts „Gesunde Studierende“ verfasst.
Copyright: Rehak Verena, Schabauer Kristina, Stricker Melanie und Wagner Nadja

Fachhochschule Burgenland GmbH
Studienzentrum Eisenstadt
Campus 1 - 7000 Eisenstadt
Studienzentrum Pinkafeld
Steinamangerstraße 21 - 7423 Pinkafeld

Tel.: +43 57705
E-Mail: office@fh-burgenland.at
Website: www.fh-burgenland.at



Gesunde Pause





Tipps für eine gesunde Pause

Frische Luft

Bewegung

Entspannung

Gesundes Snacking

Viel trinken

Timeout gesund gestalten

Jeder kennt diesen Punkt an dem die Konzentration abfällt, die Müdigkeit einsetzt und alles einfach zu viel wird. Genau dann ist der richtige Moment für eine Pause. Doch wie sollen wir in dieser kurzen Zeit wieder Energie tanken?

Snacking

Nüsse

- Walnüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Paranüsse
- Eine Handvoll pro Tag steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit



Achtung: ungesalzene Nüsse!

Kerne

- Kürbiskerne sind förderlich für Prostata und Blase
- Granatapfelkerne und Sonnenblumenkerne kräftigen das Herz-Kreislaufsystem
- Pinienkerne stärken Abwehrkräfte und Stoffwechsel



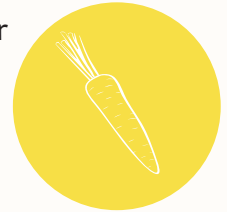
Obst

- 2 Portionen Obst pro Tag



Gemüse

- 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte pro Tag



Achtung: regionale und saisonale Produkte!

Grüne Smoothies

- Grünes Blattgemüse, Gemüsesorten, Salate, Kräuter, Obst
- Enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Spurenelemente



Achtung: ungesüßt und saisonale Produkte!

Energieriegel

- Trockenfrüchte (Cranberrys, Rosinen, usw.)
- Agavensirup, Honig, Ahornsirup
- Nüsse und Kerne
- Getreideflocken (Dinkel, Hafer)



Achtung: fertige Riegel beinhalten oftmals viel Zucker!

