

Bereitet Ihnen die Menuplanung Kopfzerbrechen ?

Kennen Sie das auch? Man hat den Eindruck, das Gleiche zu kochen und die Rezepte wiederholen sich. Haben Sie auch das Gefühl, viel Zeit für die Menuplanung zu verwenden, Rezepte zu suchen, zu kochen und die Küche aufzuräumen?

Hier einige Tipps :

PLANEN Sie Ihre Menus über mehrere Tage!

Welche Vorteile hat dies?

- aufbrauchen was man in den Schränken hat, man muss weniger oft einkaufen gehen
- nur mit einer vollständigen Einkaufsliste einkaufen gehen
- alle Familienmitglieder für Ideen miteinbeziehen
- um Foodwaste zu vermeiden, planen Sie Menus mit « Resten »

Was ist eine ausgewogene Mahlzeit?

- mindestens ein Gemüse, einen Salat oder eine Frucht
- ein Stärkeprodukt (z.B. Reis, Teigwaren, Kartoffeln,...)
- eine Proteinquelle (tierisch oder vegetarisch)



Beachten Sie die Mengeneinteilung auf dem Bild!

- Vermeiden Sie mehrere Fettkomponenten in einem Menu (z.B. Frites, Nuggets, Mayonnaise).
- Variieren Sie Ihre Menus, einschliesslich Stärkeprodukte um nicht nur Teigwaren, Reis und Kartoffeln zu essen. Probieren Sie einmal Rollgerste, Hirse, Buchweizen, Weizen, Polenta, Süsskartoffeln, Quinoa, Linsen oder andere Hülsenfrüchte. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie Vollreis oder Vollkornteigwaren. Vielseitig kochen kann viel Freude machen!
- Bereiten Sie verschiedene Eiweissquellen zu: tierisch (rotes und weisses Fleisch, Fisch, Eier, Käse) oder pflanzlich (Tofu, Hülsenfrüchte in Kombination mit einem Getreide, Quorn).
- Bevorzugen Sie lokale und saisonale Produkte.

Für weitere Ideen, besuchen Sie die Seite des Kantonalen Programms (mangerbouger) des Kantons Waadt. Dort erhalten Sie nach Bestimmung der Anzahl Personen und Saison Menuvorschläge und dazugehörige Rezepte (leider nur auf Französisch).

Link: <https://mangerbouger.promotionsantevaudo.ch/planificateurmenus/index/>

Weitere Ideen und Rezepte (Deutsch und Französisch) finden Sie auf unserer Internetseite :

<https://essen-bewegen-fr.ch/de/node/95>

Quelle Bild: www.sge-ssn.ch