

Schnell und gesund essen – ein Widerspruch? Nein, es geht! Mit ein paar einfachen Tipps und Tricks kann in unserem hektischen Alltag die Zubereitungszeit für eine ausgewogene und gesunde Mahlzeit minimiert werden. Das heutige Angebot an Fertig- und Convenienceprodukten wird laufend verbessert und immer abwechslungsreicher. Damit Sie beim Einkauf die richtige Entscheidung treffen, gilt es auf bestimmte Punkte zu achten. Lesen Sie dazu die Tipps auf der folgende Seite.

Schnelles und gesundes Essen



Die Coop-Studie „Ess-Trends im Fokus“ zum Thema „Schnelles und gesundes Essen“ hat gezeigt, dass es vielen Schweizerinnen und Schweizern wichtig ist, sich schnell und gesund ernähren zu können – besonders beim Essen zu Hause, denn dort fehlt oft die Zeit zum Zubereiten der Mahlzeiten.

Die Resultate der Studie finden Sie unter www.coop.ch/esstrends

Schnell und gesund mit Fertigprodukten

Die frischen Fertiggerichte von Idee Betty Bossi, die Good Food Menus, vereinen das Bedürfnis vieler Kunden nach einer schellen Ernährung, die aber auch gesund und ausgewogen ist.

Mit abwechslungsreichen Zutaten und mindestens einer Portion (120 g) Gemüse pro Gericht erfüllen die Good Food Menüs die Anforderungen an eine ausgewogene Ernährung. So deckt jede Mahlzeit ein Fünftel des empfohlenen Tagesbedarfs an Früchten und Gemüse. Und das Beste: Die neuen und gesunden Gerichte sind nicht pasteurisiert und noch intensiver im Geschmack. Auf Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel, Farb- und Aromastoffe wird komplett verzichtet. Dank der schonenden Zubereitung sind sie erst noch reich an Vitaminen und Mineralien. Good Food Menus sind so frisch, als ob Sie es selbst zubereitet hätten – und schmecken auch so. Weiter finden Sie im Angebot auch eine grosse Auswahl an gerüsteten Salaten, genussfertigem Gemüse, geschnittenen Früchten, u.a.

Schnelles und gesundes Essen

Tipps für schnelles und gesundes Essen

Tipps beim Einkauf und Zubereiten einer schnellen und gesunden Mahlzeit

1. Greifen Sie zu einem Fertigsalat, einem Sandwich aus Vollkornbrot oder einem Birchermüesli. Dazu ein paar gerüstete Gemüsestücke oder ein Apfel und schon haben sie ein ausgewogenes Menu zusammen.
2. Vorgekochte Teigwaren gefüllt oder pur liefern in null Komma nichts ein feines Menu. Mit dem grossen Angebot kommt garantiert keine Langeweile auf.
3. Schnittsalat ist die schnelle und einfache Möglichkeit die Mahlzeit zu Hause zu ergänzen und damit ausgewogener zu gestalten.
4. Auch tiefgekühlte Früchte- oder Gemüsevarianten sind eine gute und schnelle Wahl.
5. Idealerweise ist bei jedem Menu ein Produkt mit dem „5 am Tag“-Logo mit dabei – so steigern Sie Ihren Gemüse- und Früchte-Konsum.
6. Auch zum Dessert oder für den süssen Gluscht unterwegs gibt es ein grosses Angebot an bereits geschnittenen Früchten oder Früchte mit Joghurt. Ein Birchermüesli zum Beispiel ist auch eine ideale Mahlzeit an heissen Sommertagen.
7. Achten Sie bei den Produkten auf das Foodprofil.
 - Die Kurzfassung auf der Vorderseite der Produkte vermittelt Ihnen das Wichtigste auf einen Blick. Angegeben werden der Gehalt an Energie, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz. Dies sind die „kritischen“ Inhaltsstoffe in Bezug auf eine ausgewogene Ernährung.
 - Das ausführliche Foodprofil auf der Rückseite gibt Ihnen weitere Informationen zu den Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel Kohlenhydrat- und Nahrungsfasergehalt.
8. Lesen Sie die Zutatenliste – je weiter vorne eine Zutat steht, desto mehr hat es davon drin.
9. Achten Sie darauf nicht jeden Tag zu den gleichen Produkten zu greifen. Abwechslung ist das A und O einer ausgewogenen Ernährung.
10. Falls Sie einmal Zeit haben: Bereiten Sie die doppelte Menge zu – die meisten Mahlzeiten lassen sich einfrieren - und schon haben Sie jederzeit ein schnelles Menu bereit.

Mehr Infos finden Sie auch unter www.coop.ch/gesundessen



Wünschen Sie Ideen und Tipps rund um Ernährung und Wohlbefinden?
Dann melden Sie sich für den Coop Newsletter Ernährung an.
www.coop.ch/newsletter