NUTRIACTIS-NEWSLETTER

OKTOBER 2025

Letzte Seite: Ihre Lunchbox-Fabrik!

LEITFADEN FÜR EINE GUTE LUNCHBOX

Dieses Dokument wurde erstellt im Rahmen der Partnerschaft zwischen:
CHU Rouen-Normandie und BNP Paribas Cardif

DAS THEMA DES MONATS

Vorteile einer Lunchbox

Fertige Mahlzeit, leicht zu transportieren

Zutaten auswählen

Hochverarbeitete Lebensmittel reduzieren

Besser essen und weniger ausgeben

Stress durch Last-Minute-Entscheidungen vermeiden

Gut für den Planeten

Ihre Konzentration steigern

Gefäß

Verschiedene Materialien:

Glas, Kunststoff, Edelstahl ...

Verschiedene Kriterien:

Dicht schließend, Fächer, isotherm ...

Tipps

Ihre ausgewogene Lunchbox

½ Gemüse

1 Obst

¼ Kohlenhydrate

¼ Proteine

1 Milch-produkt

LEITFADEN FÜR EINE GUTE LUNCHBOX:
schmackhaft, ausgewogen und praktisch

Heutzutage, wo man immer weniger Zeit für das Mittagessen findet, bietet sich die **Lunchbox** als **praktische** und **flexible** Lösung für ein Essen außerhalb der eigenen vier Wände an. Sie ist viel mehr als nur ein **Behälter** und bietet **viele Vorteile**.

Dieser Newsletter enthält alles Wichtige für eine gelungene Lunchbox und gibt Ihnen Tipps, wie Sie noch heute loslegen können.
In der Rubrik „call to action" finden Sie in unserer **Lunchbox-Fabrik** ein Werkzeug, wie Sie Ihre ausgewogenen Lunchboxes ganz einfach zusammenstellen können.

✦ Die Vorteile der Lunchbox

Essen Sie oft außer Haus?

Für viele von uns ist die **Mittagspause** häufig **kurz**, so dass nicht immer Zeit bleibt, etwas zuzubereiten oder zum Essen zu gehen. Die Lunchbox erleichtert Ihnen die Essenspause: Sie ist **leicht zu transportieren** und **bereits fertig**, damit Sie essen können, ohne Zeit zu verlieren, **egal wo Sie sich befinden**.

Planen, zusammenstellen, genießen

Wenn Sie Ihre Lunchbox selbst zusammenstellen, können Sie **die Zutaten nach Ihren Vorlieben und Ernährungsbedürfnissen** auswählen. Selbst bei einem vollen Terminkalender können Sie eine **vollwertige, ausgewogenen Mahlzeit** genießen.
Außerdem bietet sie die Möglichkeit, den Verzehr **von frischen und saisonalen Lebensmitteln** zu bevorzugen. Ihre Garantie für Genuss und Gesundheit!

Hochverarbeitete Lebensmittel vermeiden

Die im Handel erhältlichen schnellen Mahlzeiten sind in der Regel **hochverarbeitete Produkte** (industrielle Sandwiches, Fertiggerichte, Pasta-Boxen ...), die viele gesättigte Fettsäuren, Salz und Zucker, aber wenige wichtige Nährstoffe enthalten.

Eine gut zusammengestellte Lunchbox **reduziert diese Aufnahme deutlich** und senkt die damit verbundenen Risiken wie Übergewicht, Fettleibigkeit, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (siehe Newsletter Verarbeitete Lebensmittel).

Besser essen und weniger ausgeben

Die Vorbereitung einer Lunchbox ist in der Regel **preisgünstiger** als der Kauf von Fertiggerichten im Supermarkt, in einer Bäckerei oder in anderen Verkaufsstellen.
Dadurch kann man sein monatliches Lebensmittelbudget besser kontrollieren.

Null Stress

Durch die Planung und Zubereitung Ihrer Mahlzeiten im Voraus wird das Mittagessen zu einer **entspannten, angenehmen Pause**. Wenn Sie Ihre Lunchbox im Voraus zusammenstellen, vermeiden Sie den **Stress** der Wahl in letzter Minute und **hastige Ernährungsentscheidungen**, die manchmal von Emotionen beeinflusst sind und zu weniger gesunden Optionen führen können (siehe Newsletter Emotionale Ernährung).

Wenn Sie sich so organisieren, fördern Sie eine **bewusste Ernährung**, bei der jede Zutat gezielt und mit Freude ausgewählt wird.

Gut für den Planeten

Selbstkochen **reduziert die industrielle Herstellung, die Kühlung, den Transport und Abfälle**, weshalb die Lunchbox in der Regel **geringere Umweltauswirkungen** hat als Fertiggerichte aus dem Handel.

Außerdem können durch die Bevorzugung **lokaler und saisonaler Zutaten** die ökologischen Auswirkungen einer Mahlzeit weiter reduziert werden. Schließlich kann die eigene Wahl der Zutaten und Mengen zur **Reduzierung der Lebensmittelverschwendung** beitragen und ermöglicht somit einen verantwortungsvolleren Konsum.

Kleiner Bonus: Sie steigern Ihre Konzentration

Eine fertige Mahlzeit dabeizuhaben, **verringert die Gefahr, das Mittagessen auszulassen**, und fördert eine regelmäßige Ernährung, die wichtig ist, um den ganzen Tag über Energie und Wachsamkeit aufrechtzuerhalten.

Ein ausgewogenes, schmackhaftes Mittagessen hilft Ihnen, **Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit für den Nachmittag zu optimieren**.

Umgekehrt kann ein zu üppiges und/oder fettreiches Mittagessen dazu führen, dass Ihre Aufmerksamkeit nachlässt.

Der Behälter: die Basis Ihrer Lunchbox

Die verschiedenen Behältermaterialien

	Glas	BPA-freier Kunststoff	Edelstahl
✓	Umweltfreundlich Nachhaltig Keine Gerüche oder Flecken	Leicht	Umweltfreundlich Nachhaltig Leicht Keine Gerüche oder Flecken
✗	Schwer Zerbrechlich	Weniger nachhaltig Wenig umweltfreundlich Mikroplastik-Potenzial Risiko von Gerüchen und Flecken	Nicht mikrowellengeeignet Teurer

Kriterien, die Sie nicht vernachlässigen sollten

Die richtige Wahl der Lunchbox ist nicht nur eine Frage des Stils, sondern vor allem der **Zweckmäßigkeit**!

Achten Sie darauf, dass sie **absolut dicht** ist, um ein Auslaufen zu verhindern, und mehrere **Fächer** hat, um die Aromen getrennt zu halten. Entscheiden Sie, ob Sie gerade eine Lunchbox zum Warmhalten oder zum **Kühlen** brauchen oder wollen.

Ihre ausgewogene Lunchbox

Denken Sie bei der **Zusammenstellung** Ihrer **Lunchbox** an einen **ausgewogenen Teller**, denn es gelten dieselben Prinzipien:

½ Gemüse

¼ Kohlenhydrate

1 Obst

¼ Proteine

1 Milchprodukt

Tipps für die Zusammenstellung Ihrer Lunchbox

1

Die Farben variieren

Eine Vielfalt an Farben ist oft ein Zeichen für eine **Vielzahl an Vitaminen**.
Außerdem sieht eine bunte Lunchbox meistens **appetitlicher** aus!

2

Batch Cooking

Kochen Sie einmal und bereiten Sie **mehrere Gerichte gleichzeitig** zu (Gemüse schnippeln, Nudeln kochen ...).
Mit ein wenig Organisation können Sie **3 bis 4 abwechslungsreiche, ausgewogene Lunchboxen im Voraus** zusammenstellen (Vgl. Newsletter Einfach besser kochen).

3

Mit Texturen spielen

Für appetitlichere Mahlzeiten und weniger Eintönigkeit sollten Sie daran denken, mit den Texturen zu spielen: **knackig** (Karotten, Nüsse, Samen ...), zart **schmelzend** (Süßkartoffel, Avocado ...) oder **cremig** (Joghurtsoße, Käse ...).

4

Aromen intensivieren

Durch den Einsatz von **Gewürzen und Kräutern** können Sie ein einfaches Gericht in ein einzigartiges Geschmackserlebnis verwandeln. Sie stimulieren dadurch nicht nur Ihren Gaumen, sondern nutzen auch **gesundheitliche Vorteile** (z. B. Antioxidantien).

5

Abwechslung

Poke Bowl, Salate, Wraps, traditionelle Gerichte, Sandwiches oder Buddha Bowls – es gibt viele Ideen für **abwechslungsreiche Lunchboxen**.

6

Leckere Begleiter

Vinaigrette mit Öl oder Joghurtsoße ..., die **Soße** ist ein **wichtiger** Begleiter, der für **Geschmack** und **Vielfalt** sorgt.
Um die Textur Ihrer Zutaten zu erhalten, sollten Sie eine Soße in einem separaten Behälter aufbewahren.

Fazit

Die Lunchbox ist ein echter **Verbündeter, um sich täglich ausgewogen zu ernähren** und dabei **Zeit zu sparen und den Stress bei der Vorbereitung** der Mahlzeiten zu reduzieren. Wenn Ihr Arbeitsumfeld dafür geeignet ist, können Sie **einfach loslegen**: Mit ein wenig Organisation und Kreativität können Sie jedes Mittagessen zu einem leckeren, angenehmen Erlebnis machen.

*Dieses Dokument wurde erstellt im Rahmen der Partnerschaft zwischen: **BNP Paribas Cardif und dem Universitätsklinikum CHU Rouen-Normandie***

Wenn Sie Fragen haben: nutriactis@chu-rouen.fr

CALL TO ACTION

Meine Lunchbox-Fabrik

Jetzt sind Sie dran: Organisieren Sie Ihre Lunchbox-Woche, indem Sie Elemente aus jeder Kategorie auswählen!

Hauptgericht

1 Kohlenhydrat-Zutat

Versuchen Sie, möglichst vollwertige Kohlenhydrate zu wählen.

Brot, Bagel, Tortilla

Reis, Quinoa, Couscous

Nudeln

Kartoffeln, Süßkartoffeln

_____ + _____

1 Proteine

Fleisch und Geflügel

Fisch / Meeresfrüchte

Eier

Milchprodukte

Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Sojabohnen, Linsen)

Alternativen (Tofu, Tempeh)

Gutes Fett

Avocado

Olivenöl /Leinöl *(kaltgepresst)*

Ölsaaten *Walnüsse, Mandeln, Körner, Pistazien ...*

_____ +

Soßen

Joghurt, Kräuter, Zitrone

Senf, Soja, Essig

Tomate

_____

2 -3 Gemüse

Natürlich können Sie auch jedes andere Gemüse wählen

Tomaten

Salat

Chicorée

Zucchini

Gurke

Radieschen

Rote Bete

Karotten

Paprika

Nachtisch

Joghurt

Frisches Obst

Trockenobst *ungesüßt*

Genuss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag

Quellen

López, L. A., Tobarra, M. A., Cadarso, M. Á., Gómez, N., & Cazcarro, I. (2022). Eating local and in-season fruits and vegetables: Carbon-water-employment trade-offs and synergies. Ecological Economics, 192, 107270.

Mills, S., Brown, H., Wrieden, W., White, M., & Adams, J. (2017). Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 109.

Müller K, Libuda L, Terschlüsen AM, Kersting M. A review of the effects of lunch on adults' short-term cognitive functioning. Can J Diet Pract Res. 2013 Winter;74(4):181-8. doi: 10.3148/74.4.2013.181. PMID: 24472166.

Velastín, N., Contreras-Núñez, R., Pino-Cortés, E., Espinoza Pérez, L., Vallejo, F., & Espinoza Pérez, A. (2025). Environmental Impact of Massive Food Services and Homemade Meals: A Case Study on Stewed Chickpeas. Applied Sciences, 15(13), 7141.

Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight - loss intention? Public Health Nutrition, 18(8), 1397-1406.