

Verpflegungs-Tipps

Anregungen für die geplante, leistungsfördernde Verpflegung der Teilnehmer im Rahmen Ihrer Veranstaltung:

Mittag-/

Abendessen:

- Buntes Salatbuffet mit leichten Soßen (fett- und zuckerarm)
- Fisch mit einer großen Auswahl an unterschiedlichen Gemüsen (farbenfroh: gelb, rot, grün), dazu leichte Soßen (fett- und zuckerarm)
- Evtl. den Fisch in Sesamkruste eingebettet
- Statt Fisch auch gerne Fleisch in Form von Wild, Pute oder Hähnchen
- Als Nachspeise Obstsalat (natürliche Süße; z.B. mit Zitrone und Reissirup süßen), Sorbet oder Quark mit Früchten

Zwischensnacks:

- Alle Sorten Nüsse (z.B. Wal-, Para-, Nselnüsse...), ungesalzen und ungeröstet
- Unterschiedliche Sorten Obst (Z.B. Äpfel, Birnen, Bananen, Weintrauben...)
- Gemüsesticks (längs geschnittene Paprika, Möhren, Gurke, Kohlrabi...) + Eiweißdip in Extraschale (z.B. Kräuterquark)
- Obstsalat (natürliche Süße, z.B. mit Zitrone und Reissirup süßen)
- Trockenobst (Bananen, Aprikosen, Ananas, Apfelringe, Pflaumen)
- Naturjoghurt mit Mandelsplittern, Obst und Reissirup
- Eiweißriegel (aus dem Reformhaus)
- Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Käse, Kräuterquark, Lachs, Putenaufschnitt. Statt Butter bitte Frischkäse als „Unterstrich“

Getränke:

- Viel Wasser ohne und mit wenig Kohlensäure (ungekühlt)
- Apfelsaft (100% Fruchtgehalt) für Saftschorle (gespritzt)
- Auf Wunsch stellen wir Ihnen zusätzlich Bionade bereit
- Tee und Kaffee ohne Kaffeesahne, Milch ok
- Softgetränke meiden