

# CLEAN EATING BEI LAKTOSEINTOLERANZ

## Was bedeutet Clean Eating

Bei Clean Eating gilt die Regel: alle Zutaten sind so frisch und natürlich wie möglich! Essen mit künstlichen Zusätzen oder Fertigprodukte werden kurzerhand gemieden. Der neue Trend bestätigt das Motto: Du bist, was du isst. Diese Ernährungsform hilft, sich gesund zu ernähren und sich fit zu halten. Auch Menschen mit spezifischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten können diese Form der Ernährung anwenden.

## Meine Lunch-Box

Clean Eating und die Lunch-Box für die Mittagspause passen perfekt zusammen. Denn die verwendeten Lebensmittel sind gesund, frisch und sorgen dafür, dass wir im Alltag fit und leistungsfähig bleiben. Weitere Vorteile sind, dass die Speisen gut transportiert werden können und sie nicht erwärmt werden müssen. So können die vorbereiteten Speisen jederzeit an jedem beliebigen Ort gegessen werden.

Sie vertragen keine Milchprodukte? Dann bereiten Sie Ihre Lunch-Box mit vielen leckeren und hochwertigen Zutaten vor, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Die Laktoseintoleranz stellt kein Hindernis dar, sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren. Freuen Sie sich auf Ihre Mittagspause und schöpfen Sie neue Kraft.

### Vorschlag für eine Lunch-Box bei Laktoseintoleranz

- › gemischter Salat mit gekochtem Ei, gewürzt mit Balsamico-Öl-Dressing, dazu ein paar Salzbrezeln.
- › Banane
- › eine handvoll Studentenfutter
- › natürliches Mineralwasser mit frischer Minze und Zitrone

Unser Vorschlag enthält neben reichhaltigen Proteinen, auch hochwertige Kohlenhydrate sowie frisches Gemüse und Obst. Für den Snack zwischendurch liegt eine großzügige Portion Nüsse bereit. Das Gemüse und Obst versorgt Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Nüsse steigern die Konzentrationsfähigkeit und das Ei versorgt Sie mit einer extra Portion Eiweiß.



### Einkaufsliste:

Rucola-Salat, Ei, Gurke, Tomate, Karotte, gelbe Paprika, Schnittlauch, Balsamico-Öl-Dressing, Kräutersalz, Pfeffer, Salzbrezeln, Studentenfutter oder andere Nussmischung, Banane, frische Minze, Zitrone und natürliches Mineralwasser

### Rezeptvorschlag für Salat:

Eine Handvoll Rucola-Blätter verlesen, säubern, in kaltem Wasser waschen, anschließend trockenschleudern, in etwa drei Zentimeter breite Streifen schneiden und in die Lunch-Box legen. Die Tomate, ein Stück Gurke, eine Karotte und die gelbe Paprika nach Belieben in kleine Stücke schneiden und auf den Rucola legen. Das Ei kochen und vierteln und dazufügen.

Mit dem kleingehacktem Schnittlauch, Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Balsamico-Öl-Dressing je nach Belieben in einem kleinen Behälter gesondert mitnehmen und erst unmittelbar vor dem Essen über den Salat geben. So bleibt der Salat knackig.

Wichtig: Eine Gabel in die Lunch-Box legen!

### Rezeptvorschlag für Wasser:

Das Wasser mit frischer Minze und Zitrone ist schnell zubereitet: Hierzu fünf bis sechs Blätter frische Minze und zwei bis drei Scheiben Zitrone in die Trinkflasche geben. Anschließend mit etwa 750ml Mineralwasser auffüllen und bis zur Mittagspause ziehen lassen