

**schlau ist  
wer genießt**

**spannende Ernährungstipps**  
von Ernährungswissenschaftler  
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



**TIPP  
Nr. 5**

**spannende Ernährungstipps**  
von Ernährungswissenschaftler  
Mag. Christian Putscher

**Leichtes Essen –  
beim Baden  
und unterwegs**

Alle Ernährungstipps auf: [www.derbeck.at](http://www.derbeck.at)



**Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck**  
**Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister**

## Leichtes Essen – beim Baden und unterwegs

Ob man nun ein Picknick im Grünen plant, baden fährt oder im Sommer von früh bis spät am Strand verbringt – bei all diesen wundervollen Unternehmungen hat der Wohlfühlfaktor oberste Priorität. Man will sich gut fühlen, gut aussehen und viel Spaß haben. So stellt man sich schon vor Reiseantritt die Frage, was man für unterwegs einpacken sollte.

### Brot und Gebäck, leicht verdaulich

Prinzipiell gilt es leicht verdauliches, praktisches und wohl-schmeckendes mitzunehmen. Hier ist Brot und Gebäck genau die ideale Basis. Hier wird Fast Food zu Good Food.

Zum Beispiel:

- Grahamweggle oder Roggennatursauerteigbrot mit Käse,
  - Leinsamenbrot mit Schinken,
  - Kürbiskernbrot mit Topfenaufstrich,
- dazu passen optimal Gurkenstücke, Salatblätter und Cocktailtomaten.

Für die Süßen:

- Vollkorntoast mit Butter und Honig, sowie Nüsse, Äpfel, Bananen



# schlau ist wer genießt

### Für Kinder viel zu trinken mitnehmen

Für die Kleinen Hungrigen:

- Weintrauben, Obstkuchen, Vollkornkekse,
- Buttermilch oder Kakao mit Mohnzöpfle

UND VIEL ZU TRINKEN

(vor allem Wasser, grünen Tee, Fruchtsäfte 1:4 verdünnt)

### Schwerverdauliches meiden

Vermeiden sollte man schwerverdauliche Lebensmittel wie zum Beispiel Geräuchertes (Fisch oder Fleisch), Fettiges (Blätterteiggebäck, Chips oder Schnitzsemmel) oder Blähendes (z.B. Zwiebel, Kohlsorten).

Am günstigsten ist es, wenn Sie alle 3–4 Stunden aus ihren Schätzen etwas zu sich nehmen, denn so werden Sie nicht nur fit aussehen, sondern sich auch so fühlen.



**Der Beck ums Eck**  
**Vorarlberger Bäckermeister**