



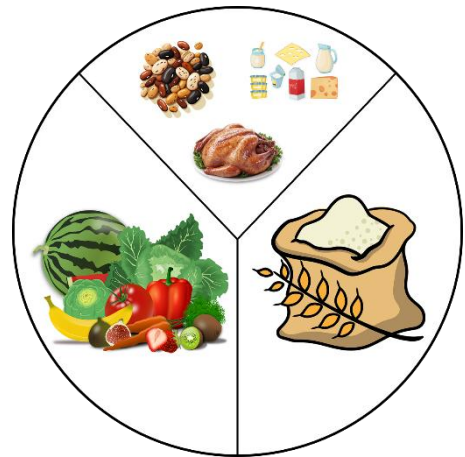
Notfallmenü-Ideen

Manchmal fehlt nach einem langen Tag einfach die Zeit oder Energie, ein ausgewogenes Essen frisch zuzubereiten. Genau dafür sind die Notfallmenüs gedacht: schnell, unkompliziert und dennoch nährstoffreich. Sie lassen sich auf Vorrat zu Hause bereithalten oder spontan einkaufen und sind in Kürze auf dem Teller. Wähle die Komponenten, welche am besten zu deinem Alltag und deinen Vorlieben passen – so bist du jederzeit gut versorgt.

Das Grundprinzip

Ein ausgewogenes Notfallmenü berücksichtigt das Prinzip des Tellermodells. Nebst Früchten und Gemüse, enthält die Mahlzeit eine Stärkebeilage und dazu eine relevante Menge an pflanzlichem und/oder tierischem Eiweiss.

Überlege dir nun für stressige Tage oder Ausnahmesituationen mind. drei Notfallmenüs nach diesem Grundprinzip. Die Zutaten solltest du am besten immer zu Hause haben und das Gericht in unter 15' zubereiten können.



Die Komponenten

Die Basis bildet in der Regel immer eine Gemüse- bzw. Früchtekomponente, welche einfach zuzubereiten ist und eine wichtige Grundlage für die Versorgung mit gesunden Nährstoffen schafft. Wähle gerne bereits vorbereitete Produkte, um dir das Kochen zu erleichtern.



Zum Beispiel fixfertiges Snackgemüse, schnelle Salate, Gemüsemischungen aus dem Kühl- bzw. Tiefkühlregal, frisches oder tiefgekühltes Obst etc.

Ergänze nun schnell zubereitete Proteinquellen und Stärkebeilagen. Wenn du einen erhöhten Bedarf hast, z.B. als sportliche aktive Person, in der Schwangerschaft, Stillzeit, Jugendliche etc., ergänze deine Notfallmenüs entsprechend mit einer weiteren Portion davon.



Proteinquellen: Tofu und andere Sojaprodukte, Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Kichererbsen, Eier, magere Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch etc.



Stärkebeilagen: Brot, Knäckebrot, Pasta, Couscous, Reis, Bulgur, Amarant, Buchweizen (bevorzugt die Vollkornvarianten), Kartoffeln, Süsskartoffeln etc.

Speziell Salate und Suppen kannst du super mit einer Mischung aus Nüssen, Samen und Kernen ergänzen, für zusätzliche gesunde Fette und Nahrungsfasern.

Untenstehend findest du eine Auswahl an fixfertigen Notfallmenü-Ideen, welche du individuell mit den passenden oder fehlenden Komponenten ergänzen könntest.

Tiefkühlgerichte

Linzen mit Gemüse (Migros)



Plant-based Ricebowl (Migros)



Frosta Tagliatelle Wildlachs MSC (Coop)



Frosta Spätzle Pfanne (Coop)



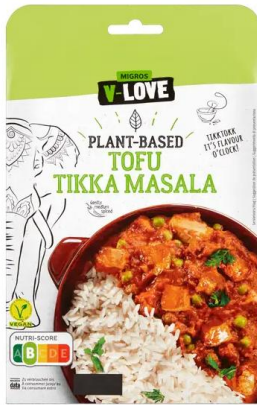
Nebst den obengenannten Produkten findest du bei Migros, Coop, sowie weiteren Detailhändlern ähnliche TK-Produkte. Achte dich dabei auf die Zutatenliste und Nährwerte. Zudem gibt es diverse weitere Anbieter von solchen TK-Fertigmenüs, welche für Tage mit wenig Zeit und Energie als Notlösung dienen können. Zum Beispiel: [Prepmymeal](#), [Bofrost](#) etc.



Michel Meier
Ernährungsberatung

Gekühlte Fertiggerichte

Tofu Tikka Masala (Migros)



Plant-based Ghackets & Hörnli (Migros)



Cuisine Orientale Lentil Mango (Coop)



Bio Pastasalat Tomate-Mozzarella (Coop)



Solche gekühlten Fertiggerichte ergänzt du zum Beispiel mit einer Gemüseportion, sei es mit Snackgemüse oder einem Salat oder einer Portion Obst nach Wahl. Auch hier gibt es diverse ähnliche Produkte bei den bekannten Detailhändlern ohne Zusatzstoffe. Achte dich hier ebenfalls auf die Nährwerte und die Zutatenliste.

Zur Erinnerung: Ja, unverarbeitete Lebensmittel sind gegenüber solchen Produkten zu bevorzugen... Dennoch können solche Lebensmittel ohne Probleme Bestandteil einer gesunden Ernährung sein und an stressigen Tagen den Alltag deutlich erleichtern. Speziell mit den erwähnten Ergänzungen, lassen sich tolle und ausgewogene Menüs kreieren.

Gut zu wissen: Der Salzgehalt dieser Fertigmenüs ist tendenziell oft eher hoch, für ein Notfallmenü ist das aber völlig in Ordnung, solange dies nicht zur täglichen Ernährung wird!