

Spessart-Klinik
Bad Orb

MAHLZEITEN- VORBEREITUNG

Spessart-Klinik

Stand 04/2025



Wählen Sie die richtigen Zutaten und Behälter

Vermeiden Sie Zutaten, die durch lange Kühlung an Geschmack einbüßen oder mit der Zeit unappetitlich aussehen.

Wenn Sie Mahlzeiten kühlen oder mitnehmen möchten, brauchen Sie geeignete Behälter. Diese sollten ausreichend Platz bieten, gut und dicht verschließen und idealerweise geeignet für Mikrowellen sowie gefrierfest sein.



Tasten Sie sich langsam heran

Am besten beginnen Sie damit, einfache und gewohnte Gerichte zuzubereiten. Planen Sie für maximal 2 - 3 Tage im Voraus. Möchten Sie zubereitete Speisen längerfristig aufbewahren sollten Sie diese einfrieren.

Das Wochenende und freie Tage eignen sich meist besonders gut für nötige Vorbereitungen. Oftmals reicht es schon das Abendessen in doppelter Menge zuzubereiten und die Reste am nächsten oder übernächsten Tag mitzunehmen. Auch ein belegtes Brötchen kann ein geeignetes Frühstück oder Mittagessen zum Mitnehmen sein.



Lebensmittelauswahl

Welche Lebensmittel sind geeignet?

Gemüse und Obst

- Karotten
- Kürbis
- Zucchini
- Tomaten
- Cocktailtomaten
- Gurke
- Broccoli
- Blumenkohl
- Rote Beete
- Paprika
- Blattsalate
- Radieschen
- Äpfel
- Birnen
- Zitrusfrüchte
- Beeren
- Trauben
- Orangen etc.

Stärkehaltige Beilagen

- Reis
- Nudeln
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Bohnen
- Linsen
- Kichererbsen
- Bulgur
- Quinoa
- Haferflocken etc.



Lebensmittelauswahl

Welche Lebensmittel sind geeignet?

Sättigende Eiweißlieferanten

- Magerquark
- Skyr
- Joghurt
- Milch (1,5 % Fett)
- Käse (30 % Fett i. Tr.)
- Hülsenfrüchte
- Fisch
- Eier
- mageres Fleisch etc.

Soßen und Dips

- Tomatensoße
- Tomatenmark
- Ajvar (Paprikapaste)
- Kräuterquark
- Hummus
- Senf
- Pesto
- Frischkäse



Inspirationen zum Frühstück

- Selbstgemachtes Müsli aus Haferflocken kombiniert mit Naturjoghurt/Kefir/Quark/Skyr/Milch etwas Obst und Nüssen als Topping
- Selbstgemachter Fruchtjoghurt aus Naturjoghurt mit Beeren, ein wenig Konfitüre oder Honig
- Belegte Brote mit Frischkäse oder Hummus anstelle von Remoulade, mageren Wurstsorten, Käse, Fisch oder Ei
- Eine kleine Handvoll Nüsse wie zum Beispiel Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Mandeln uvm.
- Gemüsesticks mit Kräuterquark
- Kreative Shakes aus Kefir/Buttermilch/Milch und leckeren Früchten wie Bananen oder Heidelbeeren vollendet mit etwas Honig oder Vanillezucker



Inspirationen für Hauptmahlzeiten

- Pfannengerichte mit viel Gemüse (Paprika, Zucchini, Karotten uvm.) einer stärkenden Beilage (Reis, Nudeln, Couscous, siehe Lebensmittelauswahl) ergänzt mit etwas Geflügel oder Käse
- Bunte Salate aus Gemüse kombiniert mit Hülsenfrüchten wie Kidneybohnen, Kichererbsen oder Linsen
- Suppen oder Eintopfgerichte
- Aufläufe mit einem hohen Anteil an Gemüse
- Wraps oder Gemüserollen





Spessart
Klinik



Antrags-
formular



Kontakt

Würzburger Str. 7-13
63619 Bad Orb

www.spessartklinik.de

Spessart-Klinik
Bad Orb