

# Snacks



## 5 am Tag

Bunt und gesund – das ist das Motto der 5 am Tag-Kampagne. Bei 5 am Tag dreht sich alles um Obst und Gemüse, egal ob frisch, tiefgefroren oder aus der Dose, als Saft oder Smoothie. Denn Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sogenannte Sekundäre Pflanzenstoffe, also Farb-, Geruchs- oder Geschmacksstoffe. Dieser Mix kurbelt den Energiehaushalt an und bringt euch in Form – körperlich und geistig. Weil Obst und Gemüse kaum Kalorien enthalten, könnt ihr auch richtig viel davon essen. 5 am Tag empfiehlt 5 Portionen über den Tag verteilt, das entspricht 5 Handvoll oder 650 Gramm. Und das sollte jeder schaffen, der heute und in Zukunft fit und gesund sein möchte.

Die 5 am Tag-Kampagne wird mit Mitteln der Europäischen Union gefördert. Die Schirmherrschaft haben das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz sowie das Bundesministerium für Gesundheit übernommen.

### Kontakt

Servicebüro 5 am Tag  
Carl-Reuther-Str. 1  
68305 Mannheim  
E-Mail: [info@5amtag.de](mailto:info@5amtag.de)  
[www.machmit-5amtag.de](http://www.machmit-5amtag.de)

Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Union und der Bundesrepublik Deutschland



# Power pur



# Power

## Müde nach dem POWERSHOPPING?

Bananen, ein paar Nüsse & Pfirsiche mit etwas Buttermilch mixen und du bist wieder fit.



## Kleine Snacks für LANGE CHATS?

Gemügesticks aus Paprika und Karotten sind superlecker.



## ENERGIEKICK für die nächste Klausur?

Blaubeeren, Nüsse und getrocknete Apfelfringe erhöhen die Leistungsfähigkeit.

### POWERDRINK

- 1 BECHER JOGHURT
- 100 ML FRUCHTSAFT
- 125 G OBST (APFEL, KIWI)
- 1 TL HONIG
- 3 EL HAFERFLOCKEN
- MIXEN, KÜHLEN, FERTIG!



### Heiße BATTLES am PC?

Mit Trauben, Erdbeeren und Co. bist du unschlagbar.



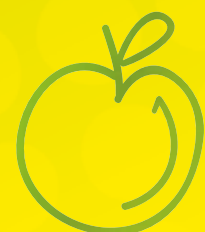
### Cooler Sprünge mit dem SKATEBOARD in der Halfpipe?

Mit Paprika, Banane und Blaubeeren bleibst du auf jeden Fall in Topform.



### Ein QUICKIE für den kleinen Hunger?

Äpfel, Zitrusfrüchte oder Radieschen sind tolle Snacks für zwischendurch.



### POWER MÜSLI

- 3 EL HAFERFLOCKEN
- 1 EL ROSINEN
- 150 G NATURJOGHURT (1,5 % FETT)
- 1/2 BANANE
- 2 APFELSCHNITZE
- 1 EL GEMAHLENE HASELNÜSSE
- 1 TL HONIG
- VERMENGEN, FERTIG!





## Stresskiller

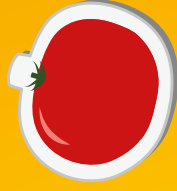
**GESTRESST** und Lust auf etwas **SÜSSES?**

Trockenobst wie Rosinen, getrocknete Pflaumen und Co. sind echte Leckerbissen und stillen den Heißhunger auf Süßes.

Mit etwas Sport und einer ausgewogenen Ernährung hat Stress keine Chance. Immer mit dabei: knackiges Obst und Gemüse. Ob Aprikosen, Kirschen oder Gurken – bunt essen ist angesagt! Die enthaltenen Vitamine stärken übrigens auch dein Immunsystem.

### TIPP

Viel trinken! **1,5 Liter pro Tag.** Am besten Säfte, Wasser, Saftschorle und ungesüßten Tee.



### STRESSKILLER MAGNESIUM:

Da helfen Liegen die Nerven blank? Da helfen Bananen, Nüsse, Mandeln, Pistazien enthalten viel Magnesium. Das wirkt dort, wo der Stress beginnt: in der Nervenzelle.



## Schönheit kommt von innen und außen

**BEERENSTARK** – die Schlankmacher  
Beerenstarke Schlankmacher zwischendurch naschen. Erd-, Blau-, Him-, Brom- und Stachelbeeren schmecken immer, ob frisch oder – besonders im Herbst und Winter – aus der Tiefkühltruhe.

### FITMACHER AVOCADO:

**Strahlender Teint** – Avocado-Honig-Maske  
½ Avocado schälen, mit einem TL Honig, etwas Sahne und Milch mischen. Auftragen, 15 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser wieder abwaschen.

Tipp: Auch als **Brotaufstrich, Dip** oder in **Nudelgerichten** schmeckt die Avocado richtig gut.



## Power pur



Tolles **FUSSBALLSPIEL**, super Tore, geniale Stimmung. Du hast dich beim Kicken total verausgabt? Mit etwas **OBST** oder einer **SAFTSCHORLE** bist du ruckzuck wieder am Ball.

Lange **POKERABENDE** mit Freunden. Zocken bis sich die Karten biegen? Mit Bananen, Äpfeln, Trauben oder Orangen könnt ihr voll durchstarten.

### HAUTUNREINHEITEN ADE!

Durch eine ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse haben Pickel keine Chance. Du aber bei den Mädels dafür umso mehr.

### TIPP

Für ein reines Hautbild: Einfach das Gesicht mit Gurkenscheiben einreiben.



## Fit mit Spaß

Keine Lust auf **FITNESSSTUDIO?**

Inlineskates anziehen und bladen bis die Rollen rauchen. Das gibt eine tolle Kondition.

Durchhänger vorm **BASKETBALL-TRAINING?**

Früchte sind schnelle Energielieferanten und haben kaum Kalorien. Körbe werfen geht dann gleich viel besser.

### AUSGEPOWERT

nach ein paar schnellen Sprints? Ein Obstsalat aus Banane, Kiwi und Trauben gibt dir den Energiekick.

