

COVID-19

Ernährungsleitfaden



**BEVOR SIE ZUM
SUPERMARKT GEHEN**



**MENSCHEN UND
LEBENSMITTELSICHERHEIT**



**ESSEN SIE
AUSGEWOGEN**



**TIPPS ZUM SPAREN
VON LEBENSMITTELN
UND GELD**



**MACHEN SIE
(LEITUNGS)WASSER
ZU IHREM HAUPTGETRÄNK**



**GUTES ESSEN,
GUTE LAUNE**



**TABELLE FÜR DIE
LAGERUNGSZEIT
VON LEBENSMITTELN**



**BEISPIELE FÜR
AUSGEGLICHENE
ZWISCHENMAHLZEITEN**



**LUXEMBOURG
INSTITUTE
OF HEALTH**
RESEARCH DEDICATED TO LIFE

LUXEMBOURG INSTITUTE OF HEALTH
NUTRITION AND HEALTH RESEARCH GROUP
Hanen Samouda, Sofia Sosa Fernandez Del
Campo, Alex Brito, Mohammed Iddir, Giulia
Dingeo, Bernadette Leners, Torsten Bohn

COMMUNICATION OFFICER,
DEPARTMENT OF POPULATION HEALTH
Sandrine Lavallo



Association
Nationale
des Diététiciens
du Luxembourg

**ASSOCIATION NATIONALE DES
DIÉTÉTICIENS DU LUXEMBOURG**

Nathalie Weber, Sofia Rodrigues,
Stéphanie Rosquin



MONDORF
Domaine Thermal

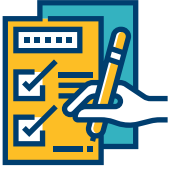
**MONDORF DOMAINE
THERMAL, LUXEMBOURG**
Lis Muller



A D
G E N C Y

RAWR AGENCY
Patssy Canto Solares,
José A. León Pino

BEVOR SIE ZUM SUPERMARKT GEHEN



Schreiben Sie Ihre Einkaufsliste

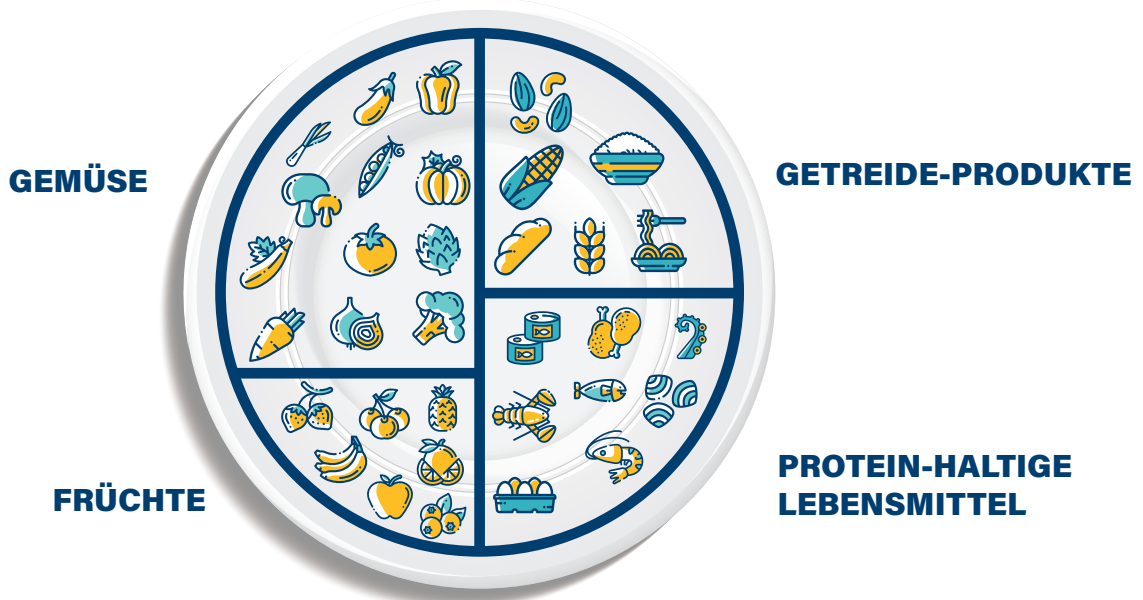
Planen Sie Menüs mit ausgewogenen Mahlzeiten für zwei Wochen

- ✓ Wählen Sie ausgeglichene Rezepte aus, die Ihnen und Ihren Familienmitgliedern schmecken
- ✓ Überprüfen Sie die Lebensmittel, die Sie zu Hause haben: Speisekammer, Kühl- und Gefrierschrank
- ✓ Ergänzen Sie Lebensmittel auf der Einkaufsliste



ESSEN SIE AUSGEWOGEN

Planen Sie verschiedene Mahlzeiten für Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeiten und Abendessen



Kontrollieren Sie Ihre Portionsgrößen Nehmen Sie regelmäßige Mahlzeiten ein

- ✓ Drei Hauptmahlzeiten & eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag

Begrenzen Sie Ihre Aufnahme von Salz, Zucker und Fett. Begrenzen Sie industrielle Lebensmittel

- Fastfood
- Pommes Frites
- Kekse
- Tiefkühlpizza

Wählen Sie frische und saisonale Lebensmittel

- ✓ Gemüse und Obst
- ✓ Fleisch
- ✓ Fisch
- ✓ Eier
- ✓ Hülsenfrüchte und Milchprodukte

Verzehren Sie genügend Vollkornprodukte

- ✓ Weizen
- ✓ Hafer
- ✓ Bulgur
- ✓ Vollkornmehl

Lesen Sie die Zutatenliste für Konserven

- ✓ Bevorzugen Sie die Option "natriumarm" oder "ohne Salzzusatz"
- ✓ Bevorzugen Sie in Wasser oder Saft konservierte Früchte anstelle von Sirup
- ✓ Bevorzugen Sie Konserven mit einem geringen Gehalt an Zusatzstoffen



MACHEN SIE (LEITUNGS)WASSER ZU IHREM HAUPTGETRÄNK

Alternativen zu ausreichender Hydratation

- ✓ Sprudelwasser
- ✓ hausgemachte Aufgüsse: Salatgurken, Zitrusfrüchte, tiefgefrorene rote Beeren, Pfefferminze oder Zitronenverbene, Ingwer
- ✓ Tee (heiß oder kalt)
- ✓ Kaffee
- ✓ Suppe



Vermeiden Sie

- Energiereiche Getränke
- Limonaden

TABELLE FÜR DIE LAGERUNGSZEIT VON LEBENSMITTELN



KÜHLSCHRANK

SPEISEKAMMER

GEFRIERSCHRANK



Frisches Gemüse

Artischocken	2-3 Tage	_____	_____
Spargel	2-3 Tage	_____	_____
Rüben	1-2 Wochen	_____	_____
Brokkoli	4 Tage	_____	_____
Rosenkohl	5 Tage	_____	_____
Kohl	1 Woche	_____	_____
Möhren	5 Tage	_____	_____
Sellerie	1 Woche	_____	_____
Gurken	1 Woche	_____	_____
Aubergine	2-3 Tage	_____	_____
Knoblauch	_____	5-8 Monate	_____
Spinat, beblättert	3-4 Tage	_____	_____
Eisbergsalat	5-7 Tage	_____	_____
Pilze	1-2 Tage	_____	_____
Zwiebeln			
trocken	_____	2-4 Wochen	_____
grün	5 Tage	_____	_____
Petersilie	2-4 Tage	_____	_____
Pfeffer			
Kartoffeln			
weiß, frisch	1 Woche	_____	_____
süß, frisch	2-3 Wochen	_____	_____
Radieschen	1-2 Wochen	_____	_____
Rhabarber	2 Wochen	_____	_____
Rutabagas	2 Wochen	1 Woche	_____
Tomaten	1 Woche	3-4 Tage	_____

TABELLE FÜR DIE LAGERUNGSZEIT VON LEBENSMITTELN



KÜHLSCHRANK

SPEISEKAMMER

GEFRIERSCHRANK

Salatsoße

Braten	10-12 Monate	_____	_____
Wurstchen	3 Monate	_____	_____
Steak	2 Wochen	_____	_____



Früchte

Äpfel	1 Monat	_____	_____
Aprikosen, Avocados, Melonen, Nektarinen, Pflirsiche, Birnen	5 Tage	_____	_____
Bananen	_____	2-3 Tage	_____
Beeren, Kirschen	3 Tage	_____	_____
Zitrusfrüchte	2 Wochen	_____	_____
Trauben, Pflaumen	5 Tage	_____	_____
Ananas	2 Tage	_____	_____



Brot

3-5 Tage

2-3 Monate



Pasta

1-2 Jahre

TABELLE FÜR DIE LAGERUNGSZEIT VON LEBENSMITTELN



Reis

	KÜHLSCHRANK	SPEISEKAMMER	GEFRIERSCHRANK
Weiß	_____	2 Jahre	_____
Braun	_____	1 Jahr	_____
Mischungen	_____	6 Monate	_____



Milch

Sterilisiert	2-5 Tage	1 Monat	_____
--------------	----------	---------	-------



Joghurt

10-14 Tage

Gefroren	_____	_____	2 Monate
----------	-------	-------	----------



Butter

2-3 Wochen

6-9 Monate



Käse

Hütte Cheddar, Edam, Gouda ungeöffnet	10-15 Tage	_____	_____
geöffnet	3-6 Monate	_____	_____
Parmesan geöffnet	2 Monate	_____	_____
Ricotta	2-4 Monate	_____	_____
	5 Tage	_____	_____

TABELLE FÜR DIE LAGERUNGSZEIT VON LEBENSMITTELN



KÜHLSCHRANK

SPEISEKAMMER

GEFRIERSCHRANK



Eier

3-5 Tage

2-3 Monate

In der Schale

3-4 Wochen

Eiweiss

3 Tage

Eigelb

2 Tage

Hart gekocht

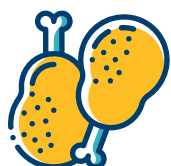
1 Woche

Deviled

2-3 Tage

Reste Eierspeisen

3-4 Tage



Hähnchen

3-5 Tage

2-3 Monate

Frisch

ganz

2-3 Tage

12 Monate

Stücke

2-3 Tage

6-9 Monate

Innereien

1-2 Tage

3-4 Monate

Gekocht

Reststücke

1-2 Tage

4-6 Monate

Soße, Brühe

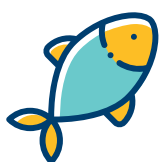
1-2 Tage

6 Monate

Aufläufe,

TV-Abendessen

3 Monate



Fisch

Fetter Fisch

Makrele, Forelle,

Lachs usw.

1-2 Tage

2-3 Monate

Magerer Fisch

Kabeljau, Flunder usw.

1-2 Tage

6 Monate

Paniert, gefroren

3 Monate

Gekochter Fisch

2-3 Tage

3 Monate

Dosenfisch

ungeöffnet

12 Monate

geöffnet

1 Tag

TABELLE FÜR DIE LAGERUNGSZEIT VON LEBENSMITTELN



KÜHLSCHRANK

SPEISEKAMMER

GEFRIERSCHRANK



Frisches, ungekochtes Fleisch

Koteletts	2-4 Tage	_____	6-12 Monate
Hackfleisch	1-2 Tage	_____	2-3 Monate
Braten	2-4 Tage	_____	6-12 Monate
Würstchen	1-2 Tage	_____	1-2 Monate
Steak	2-4 Tage	_____	6-9 Monate



Gekochtes Fleisch

Reste & Fleischgerichte	1-2 Tage	_____	_____
Soßen, Brühen	1-2 Tage	_____	_____



Wurstwaren und geräuchertes Fleisch

Speck	5-7 Tage	_____	1 Monat
Frankfurter Würstchen			
ungeöffnet	2 Wochen	_____	1-2 Monate
geöffnet	1 Woche	_____	_____
Schinken (vollständig gekocht)			
ganz	5-7 Tage	_____	1-2 Monate
Scheiben	3-4 Tage	_____	_____
Wurst			
geräuchert trocken und halbtrocken	7 Tage	_____	1 Monat
	2-3 Wochen	_____	_____



Säfte

3-5 Tage

2-3 Monate

Frisch	6 Tage	_____	_____
in Dosen (nach dem Öffnen)	6 Tage	_____	_____

MENSCHEN UND LEBENSMITTELSICHERHEIT



Respektieren Sie die soziale Distanzierung im Supermarkt

- ✓ Machen Sie Ihre Einkäufe alleine
- ✓ Tragen Sie eine Maske
- ✓ Gehen Sie nicht einkaufen, wenn Sie krank sind
- ✓ Bevorzugen Sie Lebensmittellieferdienste

Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie Essen zubereiten und essen

- ✓ Waschen Sie Ihre Lebensmittel unter fließendem Wasser ab
- ✓ Schälen Sie das Obst und Gemüse, das Sie roh essen werden
- ✓ Reinigen Sie die Kochflächen

TIPPS ZUM SPAREN VON LEBENSMITTELN UND GELD



Kaufen Sie Lebensmittel, die Ihnen schmecken Kaufen Sie nur das, was Sie wirklich brauchen

- ✓ Benutzen Sie nur einen Einkaufswagen
- ✓ Kochen Sie eine große Menge und frieren Sie für später ein (Bolognese, Chili, Suppe...)
- ✓ Verwenden Sie Gemüse- und Obstreste in Säften, Smoothies, Marmeladen, Suppen oder frieren Sie sie ein

GUTES ESSEN, GUTE LAUNE



Bereiten Sie hausgemachte Mahlzeiten zu. Kochen Sie mit Ihrer Familie

- ✓ Essen Sie zusammen mit Ihrer Familie oder Ihren Mitbewohnern
- ✓ Wenn Sie allein sind, kochen Sie Ihr Lieblingsessen und essen Sie mit Ihren Freunden per Videoanruf
- ✓ Planen und strukturieren Sie Ihre Mahlzeiten
- ✓ Genießen Sie Ihr Essen
- ✓ Bereiten Sie ausgeglichene Snacks vor
- ✓ Essen Sie kalorienreiche Lebensmittel (Schokolade, Kuchen, Chips...) nur gelegentlich, bevorzugen Sie Ihre Favoriten, und wählen Sie kleine Mengen

BEISPIELE VON AUSGEGLICHENEN ZWISCHENMAHLZEITEN

Frisches Gemüse

- ✓ Karotten
- ✓ Gurke
- ✓ Blumenkohl
- ✓ Paprika
- ✓ Pilze
- ✓ Cherry-Tomaten für Dips

Milchprodukte

- ✓ 1 Joghurt von 125 g (max. 12% Kohlenhydrate und 1,5% Fett)
- ✓ Speisequark (150 g)
- ✓ Hüttenkäse (150 g)
- ✓ 1 Glas Kefir oder Buttermilch
- ✓ 1 Glas Milkshake (teilentrahmte Milch mit Banane oder tiefgefrorenen roten Beeren)

Frisches Obst

- ✓ Apfel
- ✓ Birne
- ✓ Banane



Kekse mit Vollkornweizen und/oder Früchten, fettarm und mit wenig Zuckerzusatz

Rezeptideen

QUARKSAUCE FÜR DIPS

(Für 6 Personen)

ZUTATEN

✓ 100 g Speisequark
(40% Fett)



✓ 1 Esslöffel
Olivenöl



✓ 1 Teelöffel
Zitronensaft



✓ Salz



✓ Pfeffer aus
der Mühle



✓ 2 Teelöffel gehackte Kräuter.
Ihrer Wahl: Schnittlauch, Kerbel,
Petersilie, Estragon.



ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel den
Speisequark mit dem
Olivenöl und Zitronensaft
vermischen



2. Gut verquirlen, um eine
homogene Zubereitung
zu erhalten



3. Salz und Pfeffer
mahlen, die Kräuter
frisch gekackt oder
tiefgekühlt hinzufügen



4. Vorsichtig
mischen



DAZU SERVIEREN SIE Z.B.

✓ Kirschtomaten, Gurken, Sellerie, Radieschen, Karotten



Rezeptideen

SCHOKOLADENKUCHEN MIT ZUCCHINI UND ROTEN RÜBEN

(Für 1 Tortenform)

ZUTATEN

- ✓ 100 g gekochte rote Rüben (vakuumverpackt) 
- ✓ 200 g Zucchini 
- ✓ 200 g dunkle Schokolade (mind. 70% Kakao) 
- ✓ 100 g Zucker 
- ✓ 3 Eier 
- ✓ 1 Teelöffel Vanillezucker 
- ✓ 50 g Mehl 
- ✓ 2 Esslöffel Backpulver 
- ✓ 1 Prise Salz 

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180°C vorheizen 
- Die Rote Beete würfeln und in einem Mixer pürieren 
- Zucchini säubern und schälen, dann in Würfel schneiden 
- Die Zucchini einige Minuten dämpfen und dann pürieren 
- Die Schokolade schmelzen, die pürierte Zucchini dazugeben und gut vermischen 
- Mischen Sie mit dem Schneebesen in einer Schüssel: die Eier, Vanillezucker und Zucker 
- Das Rote-Beete-Püree hinzufügen, mischen, dann die Schokoladen-Zucchini, Salz hinzufügen 
- Das Mehl mit dem Backpulver mischen und hinzufügen 
- Gießen Sie den Teig in eine Form und backen Sie ihn 25 Minuten lang 