

Vitality

by Sodexo

Geschmack – Abwechslung – Know How



Sodexo



Herausgeber: Sodexho Catering & Services GmbH, 1190 Wien

Redaktion: Mag. Andrea Hebesberger, Ernährungswissenschaftliche Beratung: Diätologin Edith Kubiens

Gestaltung: Ludwig Schedl, Druck: Jentzsch, © Sodexho 2006

Lieber Gast,

eine ausgewogene gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind maßgebliche Säulen für eine gesunde Lebensweise. Sodexho hat es sich daher zum Ziel gesetzt, Ihnen im Betriebsrestaurant mit der neuen Wohlfühllinie "Vitality" ein abwechslungsreiches und gesundes Speisenkonzept anzubieten und somit zu Ihrem täglichen Wohlbefinden beizutragen.

In dieser Broschüre erfahren Sie, was hinter dem Vitality-Konzept steht und wie abwechslungsreich und schmackhaft eine ausgewogene Ernährung sein kann.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den neuen Vitality Speisen und einen guten Appetit!

Ihr Sodexho Team

Was ist Vitality?

Vitality ist eine Wohlfühllinie mit schmackhaften und kreativen Speisen, die nach den neuesten ernährungsphysiologischen Kenntnissen ausgewogen zusammengestellt sind und die nachfolgenden 6 Kriterien erfüllen.

**Vitality steht daher für
Geschmack – Abwechslung – Know How**



1. Komplexe Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind der wichtigste Energielieferant für unseren Körper. Wichtig sind dabei vor allem die komplexen Kohlenhydrate, da sie nur langsam ins Blut aufgenommen werden (=niedriger glykämischer Index). Die Vitality Gerichte enthalten daher einen hohen Anteil an Rohstoffen mit komplexen Kohlenhydraten wie Kartoffel, Gemüse, Reis, Nudeln und Getreideprodukte.

Neben reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen enthalten diese Rohstoffe auch die, für die Verdauung so wichtigen, Ballaststoffe. Ballaststoffe sorgen zudem für eine gute Sättigung und wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus.



2. Hochwertige Öle

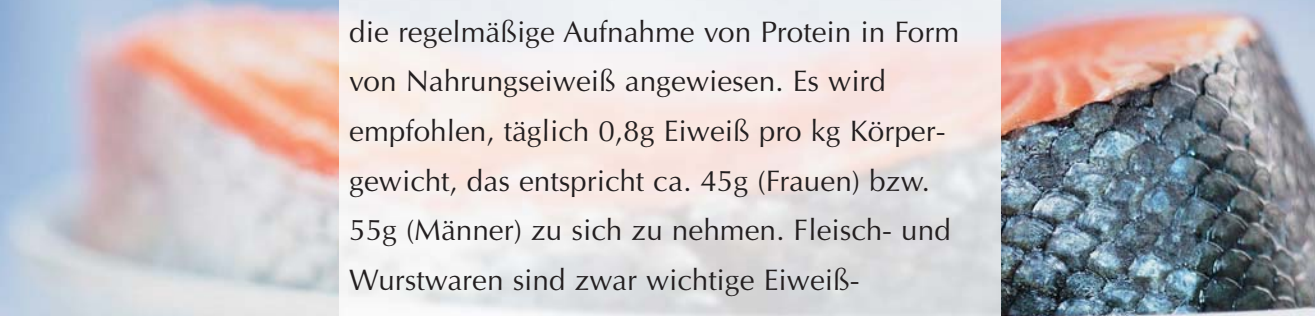
Für die Vitality Speisen werden ausschließlich hochwertige Öle wie Raps- oder Olivenöl eingesetzt. Diese enthalten einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Diese sind für den Körper so wichtig, da sie sich einerseits positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken und somit das Risiko für Arteriosklerose senken können.

Andererseits sind ungesättigte Fettsäuren für die Entwicklung von Gehirn und Nervenzellen wichtig.

3. Wenig tierisches Eiweiß

Unser Körper ist für den Aufbau und zur Erneuerung körpereigener Proteinverbindungen auf die regelmäßige Aufnahme von Protein in Form von Nahrungseiweiß angewiesen. Es wird empfohlen, täglich 0,8g Eiweiß pro kg Körpergewicht, das entspricht ca. 45g (Frauen) bzw. 55g (Männer) zu sich zu nehmen. Fleisch- und Wurstwaren sind zwar wichtige Eiweißlieferanten, aber enthalten dazu oftmals leider auch viel (versteckte) Fette, Purine und Cholesterin.

Deshalb stehen bei den Vitality Gerichten – neben mageren Fleischsorten (wie z.B. Fisch und Geflügel) - vor allem pflanzliche Eiweißquellen wie Kartoffel, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Getreide und Sojaprodukte im Vordergrund.



4. Kräuter statt Salz

Mit Salz wird bei den Vitality Gerichten sparsam umgegangen. Zum Würzen werden vielmehr aromatische Kräuter eingesetzt. Diese schmecken nicht nur hervorragend, sondern haben auch viele Zusatznutzen, so wirken z.B. Basilikum oder Thymian verdauungsfördernd.

5. Fettarme Zubereitung

Die Vitality Speisen werden nährstoffschonend und fettarm zubereitet, d.h. die Gerichte sind gedämpft, gedünstet, gegrillt oder in wenig Fett kurz angebraten.

Daher werden Sie gebackene oder frittierte Speisen nicht im Vitality Konzept finden.





6. Wenig Kalorien & wenig Fett

Das Mittagessen sollte ca. 1/3 der Tagesgesamtkalorien ausmachen und pro Tag sollten max. 60-70g Fett konsumiert werden. Mit den Vitality Gerichten sind Sie auf dem richtigen Weg, da jede Hauptspeise nicht mehr als 550kcal und max. 25g Fett pro Portion enthält.

Leichter Genuss der schmeckt und trotzdem satt macht!

7. Wie erkenne ich die Vitality Speisen?

Im Betriebsrestaurant erkennen Sie die Vitality Gerichte durch einen speziellen Hinweis bei der Speisenausgabe. Auch am Speiseplan sind Vitality Speisen mit einem entsprechenden Symbol gekennzeichnet.



So können Sie bewusst auswählen.



Sodexo Catering & Services GmbH

Iglaseegasse 23 • 1190 Wien • Tel. 01/32 86 057 • Fax 01/32 86 057-300

www.sodexo.at • info@sodexo.at