



Menuplan für ein Winterlager

	1.Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag
Frühstück		Birchermüesli Tee, Jemalt, (pflanzliche) Milch, Winter-Smoothie Brot Butter oder Margarine, Konfitüre, Honig, Käse, selbstgemachte Edelnutella	Crêpes Tee, Jemalt, (pflanzliche) Milch, Winter-Smoothie Brot Butter oder Margarine, Konfitüre, Honig, Käse, Aufschnitt, selbstgemachte Edelnutella	Amarant Porridge Tee, Jemalt, (pflanzliche) Milch, Winter-Smoothie Brot Butter oder Margarine, Konfitüre, Honig, Käse, selbstgemachte Edelnutella	Pancakes Tee, Jemalt, (pflanzliche) Milch, Winter-Smoothie Brot Butter oder Margarine, Konfitüre, Honig, Käse, selbstgemachte Edelnutella
Mittagessen		Gemüsequiche Energiekugeln Früchte, Karotten, Nüsse, Dörrfrüchte Apfel-Lassi	Couscoussalat Bananenbrot Früchte, Karotten, Nüsse, Dörrfrüchte Studentenfutter	Sandwich Käse, Aufschnitt, Gurken, Rübli, Salat, Hummus, Erbsenguacamole, Frischkäse, Hüttenkäse Früchte, Karotten, Nüsse, Dörrfrüchte	Reisbowl Rüeblicake Früchte, Karotten, Nüsse, Dörrfrüchte
Abendessen	Quinoasalat Polenta mit Winter-Ratatouille Früchtequark	Eichblattsalat mit gerösteten Kernen, Karotten, Radiesli Countryfries mit Ofengemüse und Dip, dazu Haferburger oder Hamburger Apfelmuffins	Kürbiscremesuppe Tomatenrisotto Griesschöpfli mit gefrorenen Beeren	Randen-Apfel-Salat Spaghetti mit Linsenbolognese und/oder klassischer Bolognese Marronicake	

Immer vorhanden

z.B. Früchte (Äpfel, Birnen, Bananen), Nüsse, Karotten, Dörrfrüchte

Tipps

Gerstensuppe zum Mitnehmen für unterwegs
Müesliriegel ([GORILLA UGA UGA Riegel](#))



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



mobilesport.ch

Alternativen bei Nahrungsmittel-Intoleranzen

Auslöser einer Intoleranz/ Allergie	Enthalten in	Alternative
Laktose/Milchzucker	Milch, Rahm, Crème fraîche, Sauerrahm, Kaffeerahm	Laktosefreie Milch und Milchprodukte oder pflanzliche Alternativen, bspw. Mandel-, Hafer-, Soja-, Reismilch, etc.
	Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Frischkäse	Lastosefreie Produkte
	Weich- und Halbhartkäse, Mozzarella	Gut gereifte Käse (Parmesan, Sbrinz, Gruyère, Emmentaler)
	Koch-, Brüh-, Rohwürste, Aufschnitt	Wurstwaren ohne Laktose
	Getränke mit Milchserum, Proteinpulver für Sportler	Mineralwasser, Tee, Fruchtsaft
	Brot, Gebäck, Cracker, Schokolade, Glacé, Müesli,	Laktosefreie Backwaren
Fruktose/Fruktzucker und Polyole (Zuckeralkohole)	Apfel, Birne, Mango, generell Steinobst (z.B.: Kirsche, Mirabelle, Aprikosen, Nektarinen)	Erdbeere, Honigmelone, Mandarine, Bananen nicht reif, Heidelbeeren, Trauben, Kiwi, Orangen, Ananas
	Getrocknete Früchte und Beeren	Nüsse, Samen, getrockneter Mais, Popcorn
	Honig, Agavendicksaft,	Erdbeerkonfiture, Ahornsirup
	Fruchtsäfte	Mineralwasser, Tee
	Kaugummi und Bonbons mit Süsstoffen	Produkte mit Süsstoffen Acesulfam, Cyclamat, Aspartam, Assugrin
	Süsstoffe (Zuckeralkohole wie Sorbit, Xylit, Mannit) z.B in Light Produkten, Kaugummi, Zeltli, Backwaren	Haushaltszucker (Saccharose), Acesulfam, Cyclamat, Aspartam, Assugrin
Gluten	Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer, Emmer, Grünkern, Kamut, Einkorn, Triticale	Kartoffeln, Mais, Reis, Buchweizen, Quinoa, Amarant, Hirse, Teff, Hülsenfrüchte
	Fertigprodukte, Brote, Gebäcke, Cracker, Teigwaren, Würzmischungen, Saucenpulver, Smarties	Glutenfreie Produkte
	Jemalt	Kakaopulver, Caotina
	Gemüsebouillon	Glutenfreie Bouillon



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Fragen zu einer Allergie oder Intoleranz?
wir helfen weiter:
ahainfoline unter **031 359 90 50**
aha.ch



*Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel sind für Menschen mit einer Allergie oder Intoleranz verträglich. Weitere Informationen zu jedem Produkt findest du auf service-allergie-suisse.ch



UGA-Tipps



- Verwandle die **Resten** am nächsten Tag in ein kreatives Menu: Teigwarengratin, Suppe, Smoothie, Rösti oder Croutons eignen sich perfekt.
- Richtige Lagerung der Lebensmittel erhöht ihre **Haltbarkeit**: Nutze die unterschiedlichen Temperaturbereiche deines Kühlschranks; Tipps dazu findest du auf: www.foodwaste.ch/tipps-und-tricks/5-schritte/.
- Mit wenig Aufwand kannst du der **Umwelt** viel Gutes tun. Denk an die Trennung von Karton, Papier, PET, Alu, Batterien und Kompost. Hier findest du heraus, wo sich die nächste Sammelstelle befindet: www.recycling-map.ch.
- Nimm eine **Einkaufstasche** mit, so kannst du auf unnötige Plastiksäcke verzichten.
- Achte auf **Labels** oder geht auf den Markt. Verwende möglichst wenig tierische Produkte und falls ja achte auf das BIO-Label: für die Umwelt (natürliche Kreisläufe), für die Tiere (Auslauf) und für dich.
- Wähle **saisonales** Obst und Gemüse. Das hat meistens keinen langen Transportweg hinter sich und ist erst noch intensiver im Geschmack.