



## Liebe Gäste,

unser Kantina vital-Konzept ist mit großem Erfolg in den Mitarbeiterrestaurants gestartet und wir wollen Ihnen ganz herzlich für die vielen positiven Rückmeldungen und Anregungen danken

Auf vielfachen Wunsch werden wir Sie in Zukunft regelmäßig über Themen zur „bewussten und ausgewogenen Ernährung“ informieren. Insbesondere wollen wir Sie auch weiterhin auf den neuesten Stand über unsere Aktivitäten im Rahmen von Kantina vital halten.

Freuen Sie sich daher auf viele interessante und abwechslungsreiche Themen, die wir Ihnen zukünftig in unserem „Kantina vital-Newsletter“ präsentieren. Erfahren Sie was sich hinter unseren Produkten verbirgt.

In dieser Ausgabe des Kantina vital-Newsletters informieren wir Sie über das Thema „**Energie und Fette**“.

## Gesunde Energie

Unser Körper braucht Energie um richtig zu funktionieren. Diese nehmen wir in Form von Kalorien durch Nahrung und Getränke zu uns. Der tägliche Energiebedarf setzt sich aus Grundumsatz und Leistungsumsatz zusammen und ist sehr individuell.

Der Grundumsatz ist die Menge an Energie, die unser Körper benötigt um alltägliche Körperfunktionen zu bewältigen wie z.B. die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und allgemeiner Stoffwechselfunktionen.

Der Leistungsumsatz ist die zusätzliche Energie, die unser Körper durch anstrengende Tätigkeiten des Arbeitsalltages oder sportliche Aktivitäten mehr verbraucht. Ein durchschnittlicher und gesunder Erwachsener hat einen Energiebedarf von etwa 2000 kcal am Tag

Unsere Energie beziehen wir aus den Nahrungsbestandteilen:

Fett	9 kcal/g
Kohlenhydrate	4 kcal/g
Eiweiß	4 kcal/g

Einige Bestandteile dieser Nährstoffe, z.B. Fettsäuren der Fette und Aminosäuren aus den Eiweißen, sind essentiell, das heißt unser Körper braucht sie zur Aufrechterhaltung vieler Körperfunktionen, kann sie aber nicht selbst produzieren. Deshalb ist es für uns wichtig, diese über die Nahrung aufzunehmen.

## Fisch gehört auf den Tisch

Fette bestehen zum größten Teil aus gesättigten und ungesättigten Fettsäuren und liefern unserem Körper die meisten Kalorien pro Gramm.

Doch Fett ist nicht gleich Fett.

Empfohlen werden vorzugsweise pflanzliche Fette/Öle und Fisch als Bezugsquelle hochwertiger ungesättigter Fettsäuren.

Fisch z.B. ist aufgrund seiner essentiellen ungesättigten Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren besonders gesund. Diese kommen u.a. unserem Sehvermögen, dem Aufbau unserer Zellwände und Nervenzellen zugute. Im Laufe der Woche bieten wir Ihnen deshalb schmackhaft zubereitete Fischgerichte u.a. mit Pangasius oder Seelachs an.



Auch in der Auswahl an hochwertigen Ölen an unserem Salatbuffet findet sich unter anderem in Olivenöl und Walnussöl eine große Menge der essentiellen Fettsäuren



In Kombination mit der schmackhaften Salatauswahl sind sie eine ideale Ergänzung zu Ihrer bewussten Mahlzeit.

Bei unseren abwechslungsreichen Kantina vital Tellergerichten achten wir ebenfalls auf den Einsatz hochwertiger Öle mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren. Unsere Rezepturen lehnen wir an die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung an und wollen Ihnen damit eine wohlschmeckende und ausgewogene Alternative bieten.

Wenn Sie noch spezielle Fragen oder Anregungen zu Kantina vital oder zum Thema: „**Energie und Fette**“ haben, schreiben Sie uns einfach.

Wir, vom Kantina vital-Team, sind gerne für Sie da!



Bayer Gastronomie

Kaiser-Wilhelm-Allee 3  
51373 Leverkusen  
kantina-vital@bayer-gastronomie.de  
www.bayer-gastronomie.de



Bayer Gastronomie



Newsletter No. 1

Energie tanken  
- aber richtig

... *Gastlichkeit ist unsere Stärke*