



Menu Mobile

— Fixfertiger Genuss —

Ratgeber



TRAITAFINA - KOMPETENZ IN ERNÄHRUNGSFRAGEN

Wir setzen uns mit diversen Aktivitäten für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ein. Nicht nur bei unseren Produkten, sondern auch in der Beratung, der Forschung und der Entwicklung nehmen wir unsere Verantwortung wahr.

Unsere Erfahrung, das vorhandene Wissen sowie neue Erkenntnisse fliessen direkt in die Menu Mobile Gerichte ein. In dieser Broschüre finden Sie nebst Tipps im Umgang mit unseren Produkten auch wertvolle Hinweise in Bezug auf die Ernährung.

LEBENSMITTELPYRAMIDE

Unter einer ausgewogenen Ernährung versteht man eine abwechslungsreiche, bedarfsdeckende Ernährung mit regelmässigen Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt, das heisst, mindestens zwei Mahlzeiten am Tag.

Es gibt kein Wunderlebensmittel, das alle wichtigen Nährstoffe und Schutzstoffe enthält. Deshalb ist es wichtig, dass wir unsere Ernährung aus einer breiten Palette aus verschiedenen Nahrungsmitteln zusammenstellen. Die Lebensmittelpyramide gibt Aufschluss welche Lebensmittel wir in welchen Mengen essen sollten.



AUSGEWOGENE KOST

Die unterste Pyramidenstufe besteht aus Getränken und bedeutet, dass über den Tag verteilt möglichst viel getrunken werden soll. Am besten ist Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte in einer Tagesmenge von mindestens 1,5 Liter.

Gemüse und Früchte sind besonders reich an Vitaminen, Mineralien, Nahrungsfasern und Schutzstoffen. Sie dürfen in unbegrenzten Mengen verzehrt werden. 5 Portionen am Tag werden empfohlen – eventuell eine in Form eines Saftes.

Zu jeder Hauptmahlzeit sollten stärkehaltige Beilagen gegessen werden wie zum Beispiel Cerealien, Flocken, Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder andere Getreideprodukte. Am besten sind die Vollkornvarianten, denn diese liefern mehr Nahrungsfasern und Vitamine.

Als Eiweissbeilage zu jeder Mahlzeit sind tierische Produkte wie zum Beispiel Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fleischprodukte, Fisch oder pflanzliche Nahrungsmittel wie zum Beispiel Tofu, Soja, Quorn und Hülsenfrüchte geeignet.

Doch nebst hochwertigem Eiweiss liefern tierische Produkte auch meist viel Fett. Wo möglich soll deshalb auf fettarme Varianten zurückgegriffen werden. Bei Fetten ist die Qualität sehr wichtig. Das bedeutet, sie sollten einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren liefern. Diese finden sich hauptsächlich in hochwertigen, pflanzlichen Ölen oder Nüssen.

Süsswaren wie Schokolade, Kuchen, Guetzi sowie Knabberzeug sind lecker, sollten jedoch nur in kleineren Mengen verzehrt werden.

Der Nährstoffbedarf, das heisst der Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, bleibt im Alter gleich hoch, der Energiebedarf nimmt jedoch ab (auch deshalb sollte der Süsswarenkonsum reduziert werden). Ein erhöhter Bedarf kann bei bestimmten Krankheiten oder Stoffwechselstörungen auftreten und muss mit einem Arzt abgeklärt werden. Der Grund für einen verminderten Energiebedarf durch eine geringe Muskelmasse und durch wenig Bewegung, entsteht im Alter.

Fazit: Es gibt keine schlechten Nahrungsmittel. Entscheidend sind Menge und Häufigkeit.



MENU MOBILE KOSTFORMEN

Obwohl Menu Mobile für die meisten Konsumenten nur einen Teil der täglichen Nahrungsaufnahme darstellt, wurde bei der Zusammenstellung der Speisen dem Thema Ausgewogenheit besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Die komponierten Gerichte sind somit ein Bestandteil einer gesunden und umfassenden Ernährung. Es sind jedoch nicht nur Vernunftaspekte, die im Mittelpunkt stehen,

sondern «essen» steht bei Menu Mobile auch für Genuss, Erlebnis und Lebensfreude.

Gerne lassen wir Sie an diesen positiven Momenten teilhaben. Damit «Gewissensbisse» oder «Leiden nach dem Essen» für Sie Fremdworte bleiben, können Sie bei Menu Mobile aus vier verschiedenen Kostformen den persönlich abgestimmten Speiseplan zusammenstellen.

Normale Kost	abwechslungsreiche Speisen mit allerlei Köstlichkeiten, hier findet man alles, was eine gutbürgerliche Küche ausmacht. Genuss und Abwechslung stehen im Vordergrund.
Vegetarische Kost	wie es der Name bereits verrät, wird hier auf die Fleischkomponente verzichtet. Trotzdem sind die Speisen harmonisch und lassen nichts vermissen.
Leichte Kost	traditionelle und moderne Gerichte bei denen ganz bewusst auf schwerverdauliche Zutaten und fettreiche Zubereitungsarten verzichtet wird. Leichtigkeit und Wohlbefinden stehen im Zentrum und eignen sich besonders für Personen mit Verdauungsproblemen.
Diabetes Kost	breite Palette an attraktiven Gerichten, zubereitet nach den Vorgaben der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Zu beachten:

Bei den Spezial-Kostformen (leichte oder diabetes Kost) werden die Richtlinien in Bezug auf die erlaubten Zutaten bzw. Mengen streng eingehalten. Im direkten Vergleich zu herkömmlichen Gerichten können feine, kulinarische Unterschiede festgestellt werden.



ZWISCHENMAHLZEITEN

Ergänzend zu den drei klassischen Hauptmahlzeiten pro Tag (Morgen-, Mittag-, Abendessen) sind zwei kleine Zwischenmahlzeiten angebracht. Wir empfehlen: lieber kleinere Portionen, dafür öfters essen.

- frische Früchte (z.B. Banane, Apfel, Mandarine) oder Gemügesticks. Bei Kau- oder Verdauungsbeschwerden als Püree verzehren (auf den Zuckergehalt achten) oder auf frische Säfte zurückgreifen (z.B. Gemüsesaft, Tomatensaft, Multivitaminensaft).
- Joghurt, am besten ein probiotisches Produkt, denn dieses unterstützt bei regelmässigem Verzehr, die Verdauung und das Immunsystem.
- Milch- oder Fruchtshakes, Milch liefert Calcium und hochwertiges Eiweiss für die Knochen (bei Laktoseintoleranz auf laktosefreie Produkte zurückgreifen).
- Müsli- oder Fruchtriegel. Trockenfrüchte und Nüsse (eine kleine Hand voll), dazu ausreichend trinken.
- Bei Kau- und Schluckbeschwerden, Untergewicht und mangelndem Appetit/Verdauung evtl. auf angereicherte Trinknahrung zurückgreifen, um Mängel zu vermeiden.



ANLIEFERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Die Menu Mobile Gerichte sind fertig zubereitete Mahlzeiten und benötigen keine weiteren Zutaten.

Der lokale Mahlzeitendienst liefert die gekühlten Speisen in der Regel bis an die Haustüre. Die Produkte werden bis zur Zubereitung im Kühlschrank bei max. 5 °C aufbewahrt und sind bis zu 14 Tagen haltbar.

ANRICHTEN & GENIESSEN

Es gibt mehrere Möglichkeiten der Zubereitung von Menu Mobile. Sehr einfach und bequem kann die Schale, in welcher die einzelnen Komponenten erwärmt werden, auch als Speiseschale verwendet werden. So entfällt das Geschirrspülen und der Aufwand bleibt gering.

Mit einigen wenigen Handgriffen kann das Gericht aber auch sehr schön auf einem Teller angerichtet und zum Beispiel mit frischen Kräutern garniert werden. Eine Variante, die auch dem Ausdruck «das Auge isst mit» absolut gerecht wird.

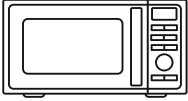
So oder so, Menu Mobile...nur das Beste geniessen!



ZUBEREITUNG

Die Gerichte können entweder im Mikrowellengerät, im Wasserbad oder im Steamer zubereitet werden. Und so funktioniert es:

Variante in der Mikrowelle



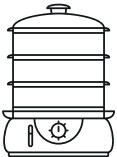
- Das gewünschte Gericht aus dem Kühlschrank nehmen und Umkarton entfernen.
- Deckfolie der Schale mit einer Gabel mehrmals vorsichtig einstechen.
- Menu ca. 4-5 Minuten bei 500-600 Watt aufwärmen. 3-4 Minuten in geschlossener Mikrowelle nachziehen lassen.
- Menu auf einem Teller anrichten oder direkt aus der Schale geniessen.

Variante im Wasserbad



- Das gewünschte Gericht aus dem Kühlschrank nehmen und Umkarton entfernen.
- Schale mit geschlossener Deckfolie ins Wasserbad stellen.
- Während ca. 15-20 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen.
- Menu auf einem Teller anrichten oder direkt aus der Schale geniessen.

Variante im Steamer



- Das gewünschte Gericht aus dem Kühlschrank nehmen und Umkarton entfernen.
- Schale mit geschlossener Deckfolie in Steamer stellen.
- Während ca. 15-20 Minuten bei 75-80°C aufwärmen.
- Menu auf einem Teller anrichten oder direkt aus der Schale geniessen.



Menu Mobile

— Fixfertiger Genuss —

MENU MOBILE VON TRAITAFINA - EIN STARKER PARTNER

Der Name Traitafina steht für hohe Qualität sowie für treibende Kraft im Bereich Lebensmittelforschung und -entwicklung. Die Errungenschaften aus diesen Arbeiten fliessen laufend in unsere Produkte ein.

Wir erarbeiten Lösungen und Produkte für die Gastronomie und die Gemeinschaftsverpflegung. Von diesem Wissen und diesen Erfahrungen sollen auch Sie als unser Menu Mobile Kunde profitieren.

- **Umfangreiches Angebot**

Jede Woche eine grosse Auswahl an Gerichten für unterschiedliche Kostarten (z.B. vegetarische, traditionelle, leichte Kost, Diabetes).

- **Hohe Produkte-Qualität**

Unsere Gerichte werden ausschliesslich in der Schweiz, zum grössten Teil mit Produkten von regionalen Anbietern, zubereitet. Mit exakten Spezifikationen zu jeder einzelnen Rezeptur stellen wir die Einhaltung der hohen Qualität unserer Produkte sicher.

- **Starke Dienstleistungen**

Wir versuchen, unser Angebot mit sinnvollen Dienstleistungen abzurunden und so unseren Kunden einen echten Nutzen zu verschaffen. Wir bieten Ihnen neue und spannende Menukreationen.

- **Zuverlässigkeit und Qualität**

Für diese Eigenschaften stehen wir mit dem Namen Traitafina.