

Essen,
das zu dir passt.

MILK & MATCHA

Dein Geschmack.
Dein Körper.
Deine Bowl.

eat





Essen ist so viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Es ist Energiequelle, Wohlmoment, Gesundheitsvorsorge – und ein Ausdruck von Selbstfürsorge.

Gerade in einem oft hektischen Alltag wird deutlich: Wer bewusst isst, kann sich selbst aktiv etwas Gutes tun. Unsere **Mix & Match** Bowls, die wir dir hier vorstellen, basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie vereinen Flexibilität mit Ausgewogenheit – und ermöglichen dir, dein Essen so zu gestalten, wie es wirklich zu dir passt. Ohne strenge Regeln. Ohne Dogmen. Sondern mit einem einfachen Ziel: Deinen Körper bestmöglich zu versorgen – und dabei richtig gut zu essen.

Du wählst, was dir schmeckt – und kannst gleichzeitig sicher sein, dass du deinem Körper damit etwas Gutes tust.

Ob du Muskeln aufbauen, dich leichter fühlen oder konzentrierter durch den Tag gehen möchtest – für jedes Ziel gibt es eine passende Bowl.

Wir laden dich herzlich ein, deinen Ernährungstyp zu entdecken, Neues auszuprobieren und die Vielfalt unserer Bowl-Zutaten kennenzulernen. Es ist oft die Summe kleiner, bewusster Entscheidungen, die langfristig einen Unterschied machen – für dein Wohlbefinden, deine Gesundheit und deine Energie im Alltag .

Viel Freude beim Mixen, Kombinieren und Genießen!

Deine Lucia
(Ernährungswissenschaftlerin Sodexo)

Welcher Ernährungstyp steckt in dir?

Stell dir vor, dein Essen gibt dir genau das, was du (heute) brauchst.



Power für deinen Tag.



Leichtigkeit für dein Bauchgefühl.

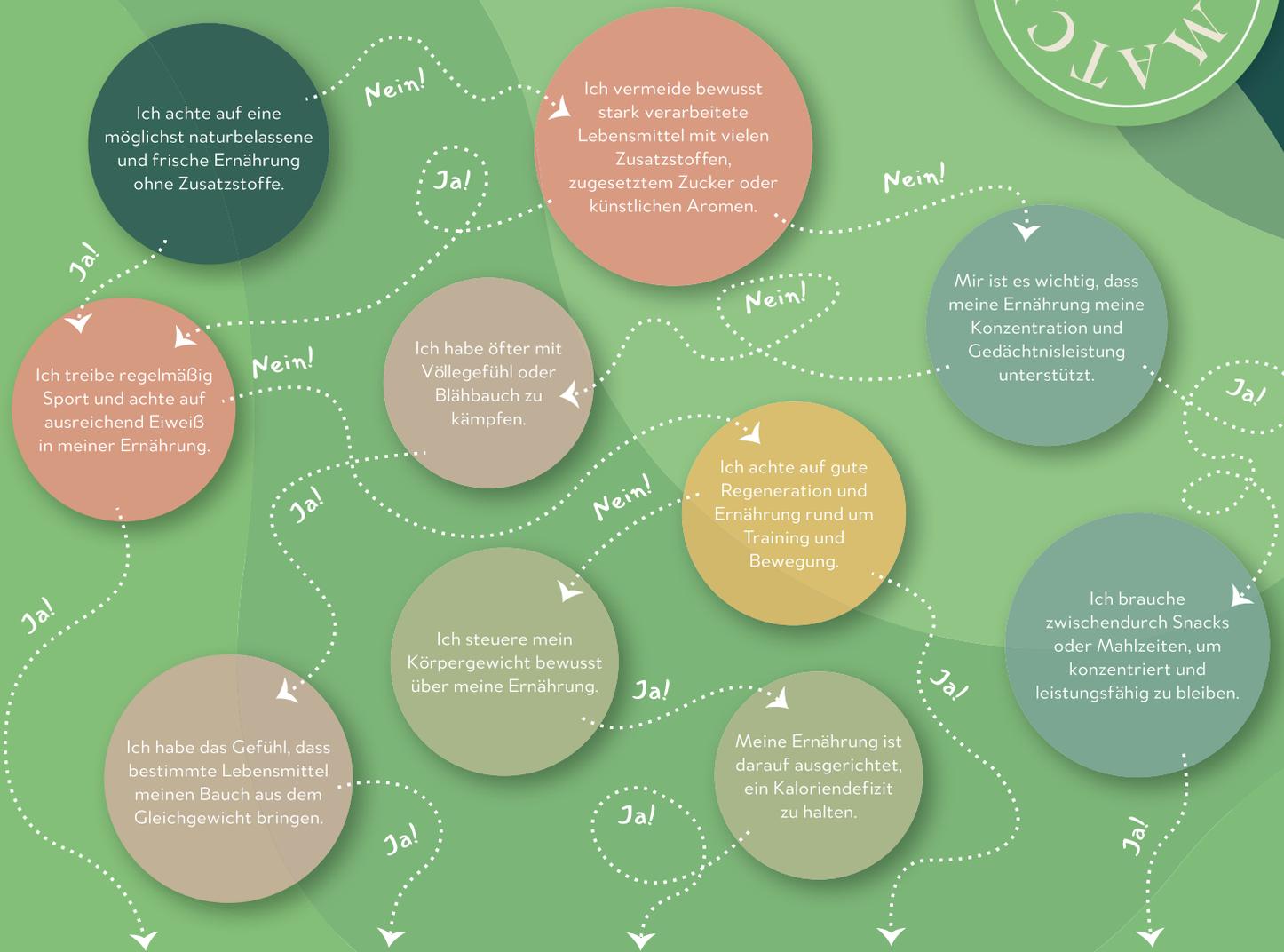


Fokus für den Kopf.

Oder einfach das gute Gefühl, dem Körper etwas Gutes zu tun.

Weil jeder Mensch anders is(s)t, gibt es bei uns keine Bowl von der Stange – sondern deine ganz persönliche Kombination. Genau abgestimmt auf deine Ziele, deine Bedürfnisse, deinen Geschmack.

Mit ein paar einfachen Fragen findest du heraus, welcher Ernährungstyp in dir steckt – und wie du deine Bowl so zusammenstellst, dass sie dich im Alltag bestmöglich unterstützt.



Clean Eating

Sanfte Ernährung

Bodyshaping

Sport & Fitness

Brainfood

Du bist Typ:

Clean Eating

Natürlich essen, natürlich leben.

Du achtest bewusst darauf, was auf deinen Teller kommt? Du bevorzugst frische, unverarbeitete Lebensmittel und möchtest deinen Körper ganzheitlich versorgen? Willkommen beim Clean Eating!

Hier steht im Mittelpunkt, was der Natur am nächsten ist: viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und hochwertige Öle – alles möglichst unverarbeitet und frei von Zusatzstoffen.

Dein Fokus:

- Frisch kochen mit natürlichen Zutaten.
- Weniger Zucker, weniger Industrieprodukte.
- Nachhaltigkeit durch bewussten Genuss.

Wusstest du?

Walnussöl ist besonders reich an Alpha-Linolensäure, einer wichtigen Omega-3-Fettsäure, die dein Körper nicht selbst herstellen kann und somit über die Nahrung aufgenommen werden muss.

Kürbiskerne sind reich an Magnesium, Zink, Eisen, Vitamin A, Vitamin B6 und Vitamin E. Vitamin E ist ein starkes Antioxidans und schützt deine Zellen von schädlichen Einflüssen



Mach deine Bowl zur Basis deiner Gesundheit.

5% Gesunde Fette

Nutze pflanzliche Öle wie Oliven-, Raps- oder Walnussöl als Dressing. Sie enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die deine Zellen schützen und entzündungshemmend wirken.

5% Toppings

Verfeinere deine Bowl mit 1–2 EL Nüssen oder Samen wie Walnüssen, Kürbis- oder Sonnenblumenkernen – sie sorgen nicht nur für eine knackige Textur, sondern liefern auch wertvolle Nährstoffe. Für einen frischen Twist kannst du saisonales Obst wie zum Beispiel Weintrauben oder Wassermelone als Topping verwenden.

20% Sättigende Basis

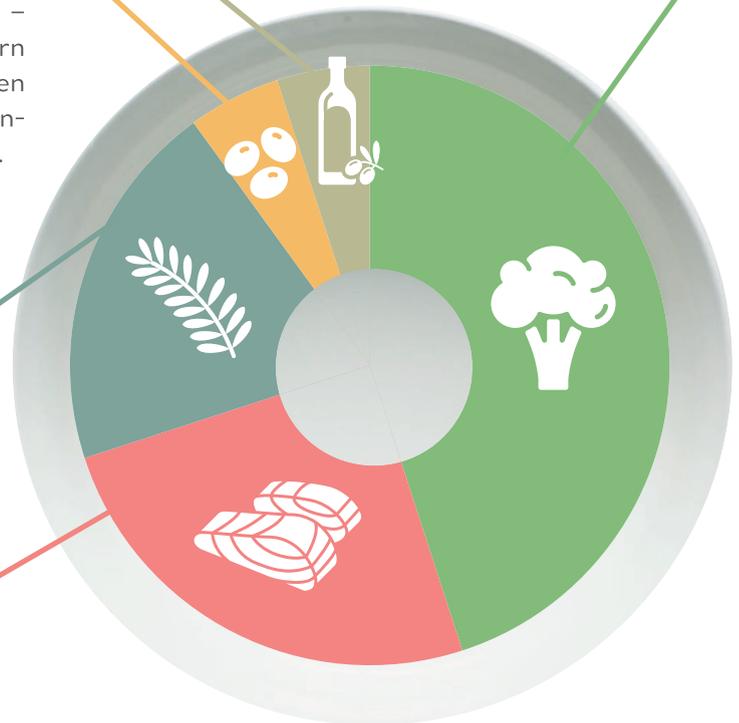
Setze auf natürliche, unverarbeitete Kohlenhydratquellen wie Reis, Bulgur, Quinoa oder Süßkartoffeln. Sie liefern dir langanhaltende Energie und viele Ballaststoffe.

25% Proteinquelle

Setze auf pflanzliche Proteinquellen wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen oder Tofu. Sie sind natürlich, vielseitig und nährstoffreich!

45% Gemüse

Fülle deine Bowl großzügig mit möglichst buntem Gemüse wie beispielsweise Karotten, Tomaten, Gurke, Mais und viele mehr. So bekommst du viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.



Du bist Typ:

Sanfte Ernährung

Wohlfühlen beginnt im Bauch.

Du reagierst sensibel auf bestimmte Lebensmittel oder möchtest einfach deinem Verdauungssystem etwas Gutes tun? Dann ist die sanfte Ernährung wie für dich gemacht. Hier geht es um Bekömmlichkeit, Achtsamkeit und Entlastung – mit gut verträglichen Zutaten und einer entspannten Art zu essen.

Dein Fokus:

- Leicht verdauliche, milde Speisen.
- Achtsames, langsames Essen.
- Weniger Fett & Zucker, mehr Bauchgefühl.

Wusstest du?

Reis und Quinoa gelten als besonders bekömmlich und sind von Natur aus glutenfrei. Quinoa punktet zusätzlich mit einem niedrigen glykämischen Index – das bedeutet, der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Verzehr nur langsam an.

Eine zentrale Rolle spielt nicht nur, was wir essen, sondern auch wie wir essen. Ausgiebiges Kauen fördert die Vorverdauung im Mund und entlastet so den Magen-Darm-Trakt. Gerade bei knackigen Toppings wie Nüssen und Samen hilft gründliches Kauen, sie besser zu verdauen und ihre wertvollen Nährstoffe optimal aufzunehmen.



Mach deine Bowl zur Basis deines Wohlbefindens.

2% Gesunde Fette

Ein Spritzer kaltgepresstes Olivenöl rundet deine Bowl nicht nur geschmacklich ab, sondern hilft auch dabei, die fettlöslichen Vitamine in deinen Zutaten besser aufzunehmen – und das ganz sanft für deinen Magen.

3% Toppings

Wähle milde und gut verträgliche Nüsse und Samen wie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne. Sie liefern wertvolle Fette und Ballaststoffe, ohne deine Verdauung zu überfordern.

20% Sättigende Basis

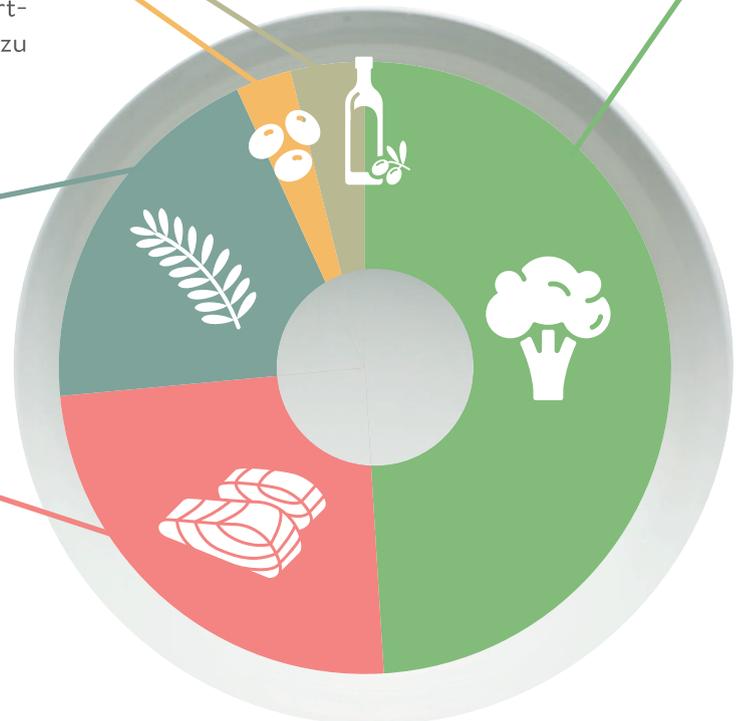
Setze bei der Basis für deine Bowl auf leicht verdauliche Sattmacher. Reis, Quinoa oder Süßkartoffel sind sanfte Begleiter für empfindliche Mägen und versorgen deinen Körper mit wertvoller Energie.

25% Proteinquelle

Auch bei sensibler Verdauung kannst du Proteinquellen vielseitig einsetzen: Mageres Geflügel oder Fisch gelten als gut verträglich. Tofu ist eine wertvolle pflanzliche Alternative, die sich leicht kombinieren lässt und gleichzeitig deinen Proteinhaushalt unterstützt.

50% Gemüse

Je bunter und vielfältiger das Gemüse, desto besser – so bringst du nicht nur Farbe auf den Teller, sondern versorgst dich auch mit einer Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen für Genuss und Wohlbefinden.



Du bist Typ:

Bodyshaping

Gezielt essen, stärker aussehen.

Bodyshaping beginnt mit dem richtigen Essen

Du möchtest deinen Körper formen, Fett abbauen und gleichzeitig Muskeln erhalten oder aufbauen? Dann bist du beim Ernährungstyp „Bodyshaping“ genau richtig.

Entscheidend ist eine clevere Kombination aus Kalorienbewusstsein und optimaler Nährstoffversorgung – ohne Hungern, ohne Verzicht.

Dein Fokus:

- Proteinreiche, sättigende Gerichte.
- Leichtes Kaloriendefizit – ohne Nährstoffverlust.
- Frisch, ausgewogen und zielgerichtet.

Wusstest du?

Sojabohnen gehören zu den proteinreichsten pflanzlichen Lebensmitteln und liefern gegart 16g Eiweiß pro 100g! Das Eiweiß aus Sojabohnen enthält alle neun essenziellen Aminosäuren und gilt deshalb als besonders hochwertig.

Pflanzliche Öle enthalten wichtige Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und so deine Regeneration nach dem Training unterstützen.



Mach deine Bowl zur Basis deiner Figur.

2% Gesunde Fette

Nutze hochwertige pflanzliche Öle wie Oliven- oder Erdnussöl zum Verfeinern. Sie liefern ungesättigte Fettsäuren, die deine Hormone und Zellfunktionen unterstützen.

3% Toppings

Verfeinere deine Bowl mit etwa 1 EL Nüssen oder Samen wie Walnüssen, Kürbiskernen, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen – sie bringen Geschmack und wertvolle Nährstoffe.

15% Sättigende Basis

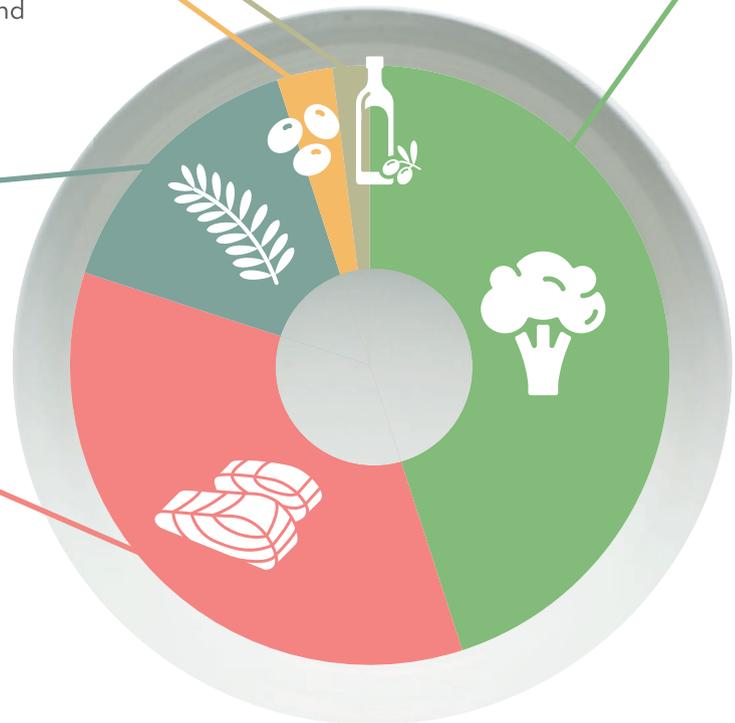
Wähle komplexe Kohlenhydrate wie Reis, Couscous, Bulgur, Quinoa oder Hülsenfrüchte als sättigende Basis. Sie sind ballaststoffreich, sorgen dadurch für eine langanhaltende Sättigung und fördern deine Verdauung.

35% Proteinquelle

Setze auf kalorienarme Proteinquellen wie Hähnchen, Fisch, fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Tofu. Sie helfen dir, Muskeln aufzubauen und erhalten und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

45% Gemüse

Fülle deine Bowl großzügig mit bunt gemischtem Gemüse – das bringt viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe bei wenig Kalorien. So kannst du große Portionen genießen und bleibst trotzdem im Kaloriendefizit.



Du bist Typ:

Sport & Fitness

Energiegeladen durchstarten.

Du bist gern in Bewegung, willst im Training alles geben und spüren, wie dein Körper stärker wird? Dann ist die richtige Ernährung dein bester Trainingspartner.

Mit einer Bowl, die auf deine Aktivität abgestimmt ist, holst du mehr aus dir heraus – für Ausdauer, Kraft und schnellere Regeneration. Dein Körper leistet viel – gib ihm zurück, was er braucht.

Dein Fokus:

- Proteine, um Muskeln aufzubauen und zu erhalten.
- Komplexe Kohlenhydrate als stabile Energiequelle.
- Vollwertige Mahlzeiten rund ums Training.

Wusstest du?

Getreideprodukte helfen deinem Körper, die Glykogenspeicher in Muskeln und Leber wieder aufzufüllen – wichtig für mehr Power im Training.



Mach deine Bowl zur Basis deiner Fitness.

3% Gesunde Fette

Verwende pflanzliche Öle wie Oliven-, Sonnenblumen- oder Kürbiskernöl als Dressing oder zum Verfeinern deiner Bowl. Sie liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die deine Gesundheit fördern.

2% Toppings

Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam oder Erdnüsse eignen sich perfekt als Topping – etwa 1 EL sorgt für gesunde Fette und den besonderen Crunch! Für den extra Eiweiß-Kick kannst du auch Feta hinzufügen: Er liefert rund 15g Protein pro 100g und bringt eine cremig-würzige Note in deine Bowl.

25% Sättigende Basis

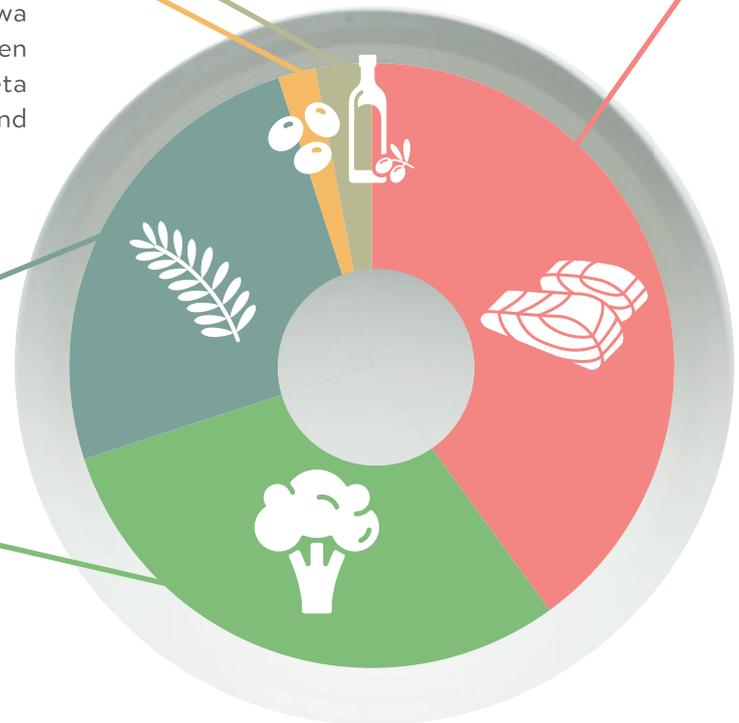
Nutze verschiedene Getreidesorten abwechslungsreich – Reis, Bulgur, Couscous oder Quinoa eignen sich hervorragend als sättigende Basis für deine Bowl.

30% Gemüse

Setze auf Vielfalt und Farbe. Je bunter deine Gemüseauswahl, desto mehr verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe nimmst du auf – das stärkt deine Gesundheit und sorgt für Abwechslung auf dem Teller.

40% Proteinquelle

Kombiniere tierische (z. B. Geflügel oder Fisch) und pflanzliche Quellen (z. B. Linsen, Kichererbsen, Tofu). Veganer:innen und Vegetarier:innen können ihren Proteinbedarf vollständig über pflanzliche Lebensmittel decken, indem sie verschiedene Sorten clever kombinieren!



Du bist Typ:

Brainfood

Klar denken, stark bleiben, gut essen.

Dein Gehirn läuft auf Hochtouren? Ob im Job, beim Lernen oder im Alltag – mentale Leistungsfähigkeit braucht die richtige Ernährung. Als Brainfood-Typ profitierst du von einer konstanten Versorgung mit gesunden Fetten, komplexen Kohlenhydraten und Vitaminen.

Dein Fokus:

- Regelmäßige Mahlzeiten für stabile Energie.
- Nährstoffreiche Snacks statt Zuckercrashes.
- Viel Gemüse, Vollkorn, Nüsse, hochwertige Fette.

Wusstest du?

Einfache Zucker und schnell verdauliche Kohlenhydrate – wie sie z. B. in Weißbrot, Süßigkeiten oder gesüßten Getränken stecken – können zu schnellen Blutzuckerspitzen führen. Das hemmt die Fettverbrennung und kann Heißhunger begünstigen.

Langsames und achtsames Essen hilft dir, Hunger und Sättigung besser wahrzunehmen – so kannst du deine Portionsgrößen besser steuern und unterstützt dein Kaloriendefizit ganz natürlich.



Mach deine Bowl zur Basis deiner Leistung.

4% Gesunde Fette

Verfeinere deine Bowl mit gesunden pflanzlichen Ölen wie Kürbiskern-, Olivenöl und Rapsöl. Diese liefern wichtige einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die deine Gehirnfunktion unterstützen und deine kognitiven Fähigkeiten fördern

6% Toppings

Verfeinere deine Bowl mit etwa 2 EL Nüssen und Samen wie Walnüsse, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen. Sie enthalten wichtige Nährstoffe, die deine geistige Leistungsfähigkeit unterstützen.

25% Sättigende Basis

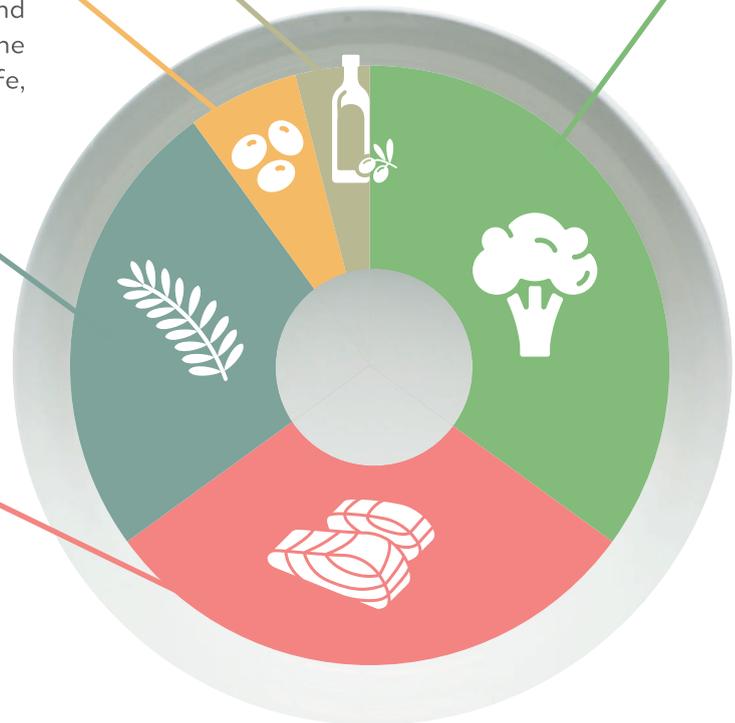
Als sättigende Beilage für deine Bowl eignen sich beispielsweise Reis, Quinoa, Couscous, Bulgur oder andere Getreidesorten. So wird dein Gehirn kontinuierlich mit Energie versorgt.

30% Proteinquelle

Wähle hochwertige Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Tofu, Fisch oder magere Fleischsorten. Sie liefern Aminosäuren wie Tryptophan und Tyrosin, die Vorstufen für Signalstoffe in unserem Gehirn sind.

35% Gemüse

Fülle deine Bowl großzügig mit verschiedenem Gemüse – je bunter, desto besser! So versorgst du dein Gehirn mit einer Vielfalt an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.





Sodexo Service Solutions Austria GmbH
Modecenterstraße 22 | 1030 Wien
market.at@sodexo.com
sodexo.at