



SV

catering & services

**DIE NEUE
LEICHTIGKEIT DES
GENIESSENS**

DAS NEUE LABEL FÜR UNBESCHWERTEN GENUSS

Ja, es tut so gut, das Leben mit allen Sinnen zu genießen! Das ist die Botschaft von liveEasy, unserem neuen Markenzeichen für Leichtigkeit und die Lust am unbeschwerten Genuss. Mit liveEasy zeichnen wir täglich ein besonders leichtes und ausgewogenes Menü aus, das rund einen Drittel des täglichen Kalorienbedarfs deckt. In liveEasy steckt all unsere Leidenschaft für abwechslungsreiche Speisen, mit denen Sie sich fit und unternehmungslustig fühlen. Es gibt Ihnen die Gewissheit, dass Sie das kulinarische Erlebnis ohne Reue genießen können.



DAFÜR SETZEN WIR UNS EIN, LIEBER GAST

Unsere Gäste sollen sich gesund, aktiv und leistungsfähig fühlen. Dafür setzen wir uns mit all unserer Erfahrung und unserem Können ein – bei der Auswahl frischer Produkte und bei der Ausbildung, in der Küche und im Restaurant. Schmackhafte und abwechslungsreiche Speisen, hochwertige Rohstoffe und schonende Zubereitung sind für uns selbstverständlich.



Unser Versprechen an Sie

- › Wir verbinden lustvollen Genuss mit einer ausgewogenen, modernen Küche.
- › Wir achten auf eine schonende Zubereitung.
- › Wir setzen vorzugsweise auf hochwertige Fette und Öle.
- › Wir verwenden mehr Kräuter und Gewürze und weniger Zucker und Salz.
- › Wir orientieren uns am saisonalen Angebot, immer auch mit fleischlosen Alternativen.

Weitere Informationen: www.sv-group.com



WOHLGENUSS DURCH WOHLGEFÜHL

Abwechslungsreiches, ausgewogenes und schonend zubereitetes Essen ist das eine, um sich mit Messer und Gabel in der Hand wohlzufühlen. Aber wer über den Tellerrand hinauszublicken vermag, entdeckt viele weitere Möglichkeiten, die Freude am Essen zusätzlich zu steigern und dieses mit raffinierten Extras anzureichern. Das reicht vom entspannenden Ambiente über die passende Musik im Hintergrund bis hin zu frischen Blumen auf dem Tisch. Hier ein paar weitere Inspirationen, wie Sie Leib und Seele gleichermaßen beglücken können:



Inspirationen für Leib und Seele

- › **Essen Sie mit Weile.** Nutzen Sie es als eine wunderbare Gelegenheit, um abzuschalten, den Stress abzuschütteln und in aller Ruhe neue Kräfte zu tanken.
- › **Essen Sie bewusst.** Fein zubereitete Speisen regen Ihre Sinne auf vielfältige Weise an und verdienen Ihre Aufmerksamkeit.
- › **Essen Sie in Gesellschaft** mit Freunden, Kollegen – und mit Unbekannten, die Sie schon immer kennenlernen wollten. Schon seit je gilt der Tisch als idealer Treffpunkt, um sich näher zu kommen.
- › **Essen Sie mit Vorfreude.** Nach dem Sport schmeckt alles noch besser. Der Appetit kommt mit der Bewegung.
- › **Essen Sie mit den Augen.** Das Spiel der Farben und das Arrangement auf dem Teller sind unerlässlicher Teil eines intensiven Geschmackserlebnisses.
- › **Essen Sie alles.** Mit Massen genossen, hat es auch für die kleine Sünde zwischendurch mal Platz.



«liveEasy ist
Teil meiner
Lebensqualität.»

IN FÜNF LEKTIONEN ZUM ESSPERTEN

Geniessen kann so einfach und wohltuend sein, wenn man sich an gewisse Grundregeln hält. Aber wie können Sie den Genussfaktor steigern, ohne die Prinzipien der modernen Ernährungslehre zu verletzen? Unser Crashkurs in fünf leicht verdaulichen Infohäppchen macht es Ihnen einfach.



Lektion 1: **Trinken Sie täglich 1–2 Liter**

Mineralwasser sowie Früchte- und Kräutertees halten Sie bei Laune und Ihre Verdauung bestens in Schwung. Wichtig: Verteilen Sie die Flüssigkeitszunahme über den ganzen Tag.

Lektion 2: **Geniessen Sie es bunter**

Fünfmal täglich Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben! Wer sich an diese Zauberformel hält, kann fast nichts mehr falsch machen. Besonders wertvoll sind Gemüse und Früchte im Rohzustand! Wichtig: Möhre, Kohlrabi, Paprika und Gurke in Streifen sind ideal zum Knabbern zwischendurch.

Lektion 3: **Zeigen Sie Stärke**

Stärkereiche Hülsenfrüchte, aber auch Getreideprodukte wie Teigwaren, Brot und Flocken, sowie Reis und Kartoffeln bereichern jede Hauptmahlzeit. Wichtig: Vollkornprodukte sorgen für eine lang anhaltende Sättigung.

Lektion 4: **Bauen Sie sich auf**

Abwechslungsweise Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier für den Aufbaustoff Eiweiß, die Basis für eine kräftige Muskulatur und starke Knochen.

Lektion 5: **Verstossen Sie gegen die Regeln**

Verbannen Sie Süßigkeiten, salzige Knabbereien oder das Glas Wein nicht einfach vom Tisch. Dann und wann massvoll genossen, versüßsen sie unser Leben und beglücken unsere Seele. Wichtig: Eine kleine Portion Schokolade als Nachtisch schützt wunderbar vor der grossen Süßigkeitenattacke mit anschließendem schlechtem Gewissen.

FETTE: BESSER ALS IHR RUF

Fette sind unwiderstehliche Verführungskünstler. Wieso eigentlich? Ganz einfach: Fette haben die Gabe, Aroma und Geschmack zu verstärken und so den Genuss zu steigern. **Fette zählen mit Eiweiss und Kohlenhydraten zu den Hauptnährstoffen des Menschen. Oft müssen sie als Sündenbock herhalten und werden vielfach vom Speiseplan verbannt. Zu Unrecht!** Denn einige Fettsäuren sind für den menschlichen Körper essenziell und somit lebensnotwendig. Dabei gelten ungesättigte Fettsäuren als besonders wertvoll. Dazu gehören die Omega-3-Fettsäuren. Sie üben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System aus und können Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen. Omega-3-Fettsäuren finden sich unter anderem in Fisch-, Leinsamen-, Raps-, Walnuss- und Sojaöl.



Auch als Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K nehmen Fette im Rahmen einer ausgewogenen und gesunden Ernährung eine wichtige Rolle ein. Rund 30% unseres Energiebedarfs können mit gutem Gewissen durch Fette gedeckt werden. Das entspricht in etwa 60 bis 80 Gramm.

Welche Öle verwendet SV Deutschland?

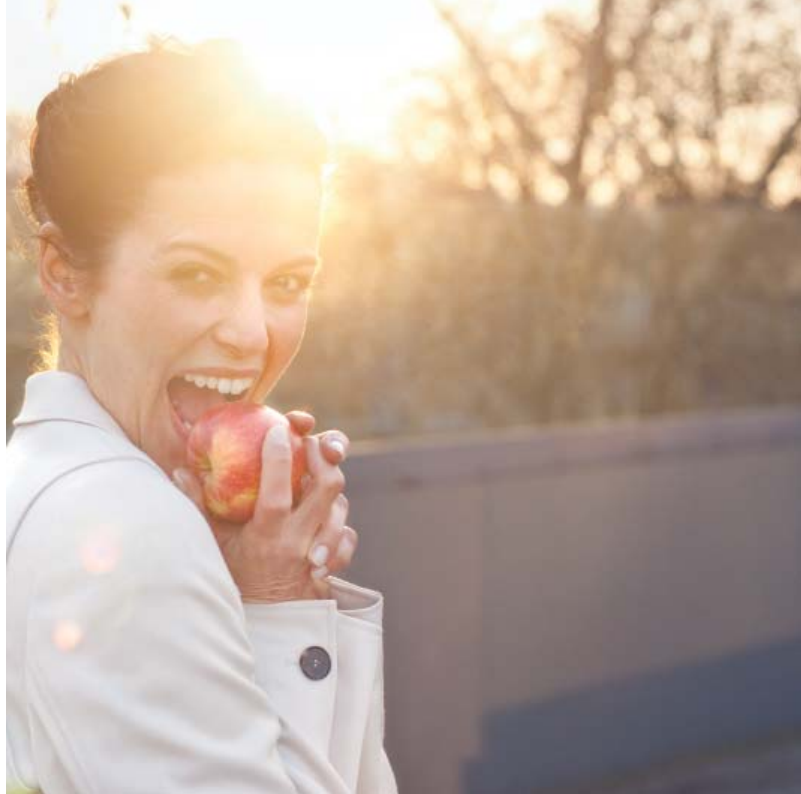
SV Deutschland verwendet bevorzugt Fette und Öle, die sich durch einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren auszeichnen. Das am meisten eingesetzte Öl in der warmen und kalten Küche ist das Rapsöl, das mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen und Vitaminen überzeugt.

10 g Fette verstecken sich in:

26 g Schinkenspeck	31 g Greyerzer Käse
30 g Kartoffelchips	30 g Milkschokolade
75 g Lachs (frisch)	47 g Croissant
3,3 kg frischem Gemüse	130 g Kalbskotelett

SO BLEIBT DIE ENERGIE- BILANZ IN BALANCE

Wir brauchen ständig Energie, nicht nur für anstrengende Aktivitäten, sondern auch, um Körperfunktionen wie Verdauung oder Atmung in Schwung zu halten. Die benötigte Energie (Kalorien) führen wir über die Nahrung zu. Die Differenz von Energieaufnahme und Energieverbrauch bezeichnen wir als Energiebilanz. Ist diese ausgeglichen, bleibt unser Körpergewicht konstant. Nehmen wir mehr Energie auf, als wir verbrauchen, so nehmen wir zu, und umgekehrt. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung – auch im Alltag – halten unsere Energiebilanz im Gleichgewicht. Die Lebensmittelpyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. DGE zeigt auf, wie es geht. Auf www.dge.de erfahren Sie mehr.





«Leicht
genießen
ist lernbar.»