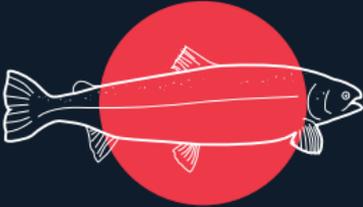


PROTEINE

BAUSTOFF DES KÖRPERS



FISCH



GEFLÜGEL



FLEISCH



EIER



MILCHPRODUKTE



HÜLSENFRÜCHTE

PROTEINE SIND WICHTIG FÜR...

Erhaltung & Aufbau der Muskulatur und Gewebe, Regeneration und Immunfunktion

BEDARF: 1,2 – 1,6G PRO KG KÖRPERGEWICHT

80kg Athlet = 100 – 130g
Proteine pro Tag

- Magerquark (250g) = 30g Protein
- 2 Eier = 16g Protein
- Rindfleisch (200g) = 48g Protein

REZEPTE

mit hohem Proteinanteil
von Nils Walbrecht



KOHLLENHYDRATE

TREIBSTOFF DES KÖRPERS



HAFERFLOCKEN



VOLLKORNWEIZEN



REIS



NUDELN



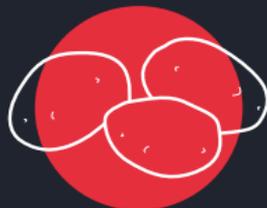
HÜLSENFRÜCHTE



DINKEL



OBST



KARTOFFELN



KOHLLENHYDRATE

TREIBSTOFF DES KÖRPERS

KOHLLENHYDRATE...

...sind die Hauptenergiequelle des Körpers!
...sind wichtig für das Gehirn und die Muskulatur.



„EINFACHE“ KOHLLENHYDRATE



z.B. **Obst, Nudeln, Süßigkeiten, Säfte & Limos u.v.m.**

- ⊕ Liefern sehr schnell viel Energie.
- ⊖ Blutzuckerspiegel steigt schnell an und fällt schnell ab = Heißhunger.

„KOMPLEXE“ KOHLLENHYDRATE



z.B. **Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukten u.v.m.**

- ⊕ liefern konstant und lange mäßig viel Energie.
- ⊕ Halten lange Satt.
- ⊖ keine schnelle Energieversorgung („Boost“)



BEDARF:

Empfehlung IOC
= 6-10g/kg/tag

z. B. 80kg Athlet
= 480 – 800g KH

REZEPTE

mit hohem KH-Anteil
von Nils Walbrecht



FETTE

SCHUTZ DES KÖRPERS



NÜSSE



RAPS-/OLIVEN-/ALGENÖL



AVOCADO



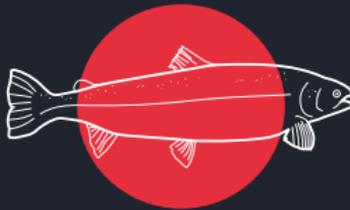
LEINSAMEN



CHIASAMEN



SONNENBLUMENKERNE



LACHS/FORELLE



FETTE

SCHUTZ DES KÖRPERS

FETTE...

...zum Zellschutz.

...unterstützen den Hormonstoffwechsel.

...liefern lange Energie.

...sind Entzündungshemmend.

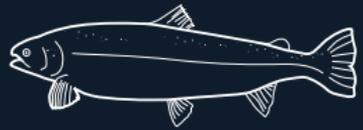


„GUTE“ FETTE

(mehrfach) ungesättigte Fettsäuren.

Omega 3 & Omega 6

z.B. Nüssen & Samen, Fisch, kaltgepresste Öle u.v.m.



„SCHLECHTE“ FETTE

gesättigte Fettsäuren.

Palmfett, Kokosfett, Butter, Frittieröle u.v.m.

z.B. in Pommes, Chips, Frittiertes, Fleisch,

Süßigkeiten u.v.m.



REZEPTE

mit guten Fetten

von Nils Walbrecht



EAT A RAINBOW

VORSORGE DES KÖRPERS



ROT: GUT FÜRS HERZ UND FÜR DIE REGENERATION

- ▶ Enthalten Leukopin
 - ▶ Enthalten große Mengen an Vitamin C, Folsäure und so genannter Flavonoide.
 - ▶ Sind antioxidativ
 - ▶ z. B. Tomaten, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Paprika, Chili, rote Zwiebeln, rote Beete, Wassermelone u.v.m.
- 



ORANGE/GELB: GUT FÜR HAUT UND AUGEN

- ▶ enthalten viele Carotinoide (Lutein und Beta-Carotin)
 - ▶ Schützen die Zellen
 - ▶ z. B. Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, Kaki, Aprikosen, Zitronen, Orangen, Kumquats u.v.m.
- 



BRAUN/WEISS: GUT FÜRS IMMUNSYSTEM

- ▶ Sind antibakteriell
 - ▶ Senken den Blutdruck
 - ▶ Wirken entzündungshemmend
 - ▶ z. B. Blumenkohl, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Rettich u.v.m.
- 



EAT A RAINBOW

VORSORGE DES KÖRPERS

GRÜN: GUT FÜR DIE MUSKELN

- ▶ hohe Nährstoffdichte
- ▶ enthalten Vitamin A, C, E und K
- ▶ sekundäre Pflanzenstoffe wie Indol und Saponin
- ▶ Mineralstoffe wie Kalium und Folsäure
- ▶ unterstützen die Leber bei der Entgiftung
- ▶ z. B. Zucchini, Avocado, Bohnen, Brokkoli, Blattsalate, Gurke, Spinat, Spargel, Limetten, Kiwis, Trauben u.v.m.

BLAU/VIOLETT: FÖRDERT DIE DURCHBLUTUNG

Hilft bei...

- ▶ ...Grippe, Entzündungen, hohen Blutdruck
- ▶ Gut für das Gedächtnis.
- ▶ Je dunkler ein Lebensmittel ist, umso mehr sekundäre Pflanzenstoffe enthält es. In der Schale ist ihre Konzentration am höchsten.
- ▶ z. B. Auberginen, Blaubeeren, Pflaumen, Brombeeren, blaue Weintrauben u.v.m.

REZEPTE

mit vielen Farben
von Nils Walbrecht



FLÜSSIGKEITEN

GRUNDSTOFF DES KÖRPERS



DER MENSCHLICHE KÖRPER
BESTEHT ZU **ÜBER 70%** AUS
WASSER

OHNE SPORT VERLIEREN WIR
PRO TAG **CA. 2,5 LITER** WASSER



BEIM SPORT VERLIEREN WIR
BEI MITTLERER AKTIVITÄT
CA. 0,5 BIS 1 LITER WASSER
PRO STUNDE

BEI EINEM **FLÜSSIGKEITS-**
VERLUST VON 2% DES
KÖRPERGEWICHTS ERMÜDEN
BEREITS DIE MUSKELN



FLÜSSIGKEITEN

GRUNDSTOFF DES KÖRPERS



NATRIUMARMES WASSER IST KEIN „SPORTLER-WASSER“! ES ENTZIEHT SOGAR DEM KÖRPER WICHTIGE MINERALIEN UND KANN ZU VERMIN-DERTER LEISTUNGS-FÄHIGKEIT FÜHREN.



BEIM SCHWITZEN GEHEN WERTVOLLE **MINERALSTOFFE** VERLOREN

DER **NATRIUMGEHALT** IM MINERALWASSER SOLLTE FÜR SPORTTREIBENDE BEI **CA. 50 – 200 MG/L** LIEGEN.



AUF **KOHLensäURE-HALTIGES WASSER** IM WETTKAMPF / TRAINING VERZICHTEN!



ERNÄHRUNG VOR DEM TRAINING

3-4 Std. Vor dem Training

Hochwertige Kohlenhydrate:



REIS



KARTOFFELN

Proteine:



JOGHURT



EIER

Flüssigkeit:



WASSER

1h – 30min vor dem Training

Einfache Kohlenhydrate:



REIFE
BANANE



ENERGY-RIEGEL

Flüssigkeitszufuhr:



DÜNNE
SAFTSCHORLE



ISO-DRINK

Während des Trainings



ENERGY-GELS



DÜNNE
SAFTSCHORLE

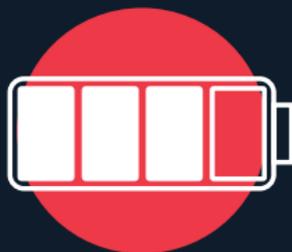


ISO-DRINK



ERNÄHRUNG NACH DEM TRAINING

**FÜR SCHNELLES
REGENERIEREN**



Direkt nach dem Training

Einfache Kohlenhydrate:



BANANE



DHB-SMOOTHIE



WASSER

Ausreichend
Flüssigkeit:

Spätestens 2 Stunden nach dem Training

komplexe
Kohlenhydrate:



KARTOFFELN

hochwertige
Proteine:



FLEISCH

gute Fette:



OMEGA3



AVOCADO

REZEPTE

Smoothies
von Nils Walbrecht

