

Ernährungsplanerklärung

Hallo meine Liebe,

diese Ernährungsplanerklärung soll dir eine Übersicht über deine Ernährung in den kommenden 8 Wochen und dir wichtige Tipps und Alternativen an die Hand geben.

Bei SWEATforWED hast du die Wahl zwischen 2 Ernährungsplänen: VEGAN + Ei & LOW CARB. Ich empfehle dir jedoch, dich hauptsächlich auf die Wahl pflanzlicher, unverarbeiteter Lebensmittel zu konzentrieren, um dir und deinem Körper die wichtigsten Nährstoffe zur Verfügung zu stellen.

Das heißt: Anstelle von z.B. magerem und kohlenhydratarmen Proteinquellen wie Fleisch oder Milchprodukten, wird der Proteinbedarf insbesondere durch Hülsenfrüchte und/oder bei Bedarf, durch Soja- oder Tofuprodukte gedeckt.

Solltest du auf Fleisch und Fisch nicht verzichten können oder wollen, so kannst du sie selbstverständlich bei den Gerichten anstelle der Hülsenfrüchte ergänzen. Bitte achte hier aber darauf, dass du die Mengenangaben einhältst.

Der Ernährungsplan ist während der Trainingsphase so aufgebaut, dass du bei jeder Mahlzeit die richtige Menge der wichtigsten Nährstoffe aus Makro- und Mikronährstoffen zu dir nimmst – mit dem Ziel, Fett abzubauen, Muskeln aufzubauen, deinen Körper zu reinigen und auch von innen heraus zu stärken.

Übersicht Zusammenstellung des Ernährungsplans für die kommenden 8 Wochen

Makronährstoffe:

Dies sind Nährstoffe, aus denen unser Körper Energie verwerten kann:

PROTEINE – hier in Form von z.B. HÜLSENFRÜCHTEN

Hülsenfrüchte sind der wahre Booster während der Muskelaufbauphase, denn sie versorgen dich mit wertvollem, pflanzlichem Eiweiß und erhalten dazu noch viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Für eine fleischlose Ernährung zählen die Hülsenfrüchte zu den wichtigsten Lebensmittelquellen. Hinzu kommt, dass Hülsenfrüchte neben Proteinen auch viele Kohlenhydrate enthalten, jedoch sehr wenig Fett, sodass sie für eine Ernährung, während eines Trainingszyklusses, hervorragend geeignet sind.

Ernährungsplanerklärung

Übersicht:

- Linsen: Rote und Braune Linsen, Teller-Linsen
- Erbsen: Erbsen, Kichererbsen
- Bohnen: Weiße Bohnen, Kidney-Bohnen...
- Kerne: Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne
- Nüsse: Mandeln, Erdnüsse
- Getreide: Haferflocken, Hirse(-flocken)

Abwiegen: Beim Abwiegen zählt immer das Nassgewicht. Bei Hülsenfrüchten aus der Konserve solltest du dich am Abtropfgewicht orientieren. Bei trockenen Hülsenfrüchten entsprechen ca. 100g = 300g Nassgewicht bzw. im gekochten Zustand.

PROTEINE – hier in Form von Pseudogetreide

Übersicht

- Amaranth
- Quinoa
- Chiasamen
- Edamame
- Tofu
- Hanf- & Leinsamen
- Buchweizen

Tipp: richtige Proteinkombinationen:

- Hülsenfrüchte & Getreide
- Hülsenfrüchte & Nüsse
- Gemüse & Getreide
- Obst & Getreide

Ernährungsplanerklärung

KOHLLENHYDRATE:

Kohlenhydrate bestehen chemisch gesehen aus Zuckermolekülen, weswegen sie auch Saccharide (Zucker) genannt werden. Wir unterscheiden zwischen **einfachen und komplexen Kohlenhydraten**:

Einfache Kohlenhydrate stehen als Energieträger sehr schnell zur Verfügung, weil sie rasch absorbiert und damit zügig verwertet werden können. Dazu gehören Einfach- und Mehrfachzucker, der sich in Süßigkeiten, Gebäck, Haushaltszucker und zuckerreichen Früchten findet.

Dem gegenüber stehen die **komplexen Kohlenhydrate**, die durch ihre vermehrte Anzahl an Zuckermolekülen länger zur Aufspaltung brauchen. Diese Kohlenhydrate nennt man auch Vielfachzucker. Vorzeigeprodukte sind Vollkorngetreide und Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen, aber auch Reis, Hülsenfrüchte, Gemüse und Kartoffeln.

Die wichtigste Aufgabe der Kohlenhydrate, ist die unmittelbare, effiziente und schnelle Energielieferung für den Organismus, die wir brauchen, wenn wir u.a. durch erhöhte sportliche Betätigung vermehrt Energie verbrauchen. Sie liefern jedoch auch unter anaeroben Bedingungen Energie, z.B. dann, wenn wir unser Gehirn beanspruchen.

Übersicht Kohlenhydrate:

- Reis
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Nudeln: hier, wenn möglich, bitte auf Kichererbsen-Nudel, Linsen-Nudeln, Vollkorn-Nudeln, Dinkel-Nudeln zurückgreifen (vermeide Hartweizen-Nudeln)
- Haferflocken
- Brot als Alternative zum Frühstück: bitte auf 100% reines Körner- und Saatenbrot zurückgreifen. Tolle Rezepte findest du in der Rezeptdatenbank

Abwiegen: 100g des zubereiten (gekochten) Lebensmittel, entsprechen ca. „einer Hand“ voll. Im ungekochten Zustand wären dies ca. 50g.

Ernährungsplanerklärung

FETTE

Hochwertige gesunde Fettquellen sind für deinen Körper essentiell von Bedeutung. Fette in Form von Ölen (kaltgepresstes Olivenöl, Kokosöl, Walnußöl, Leinöl) und Nüssen sowie Nußmus (Erdnusbutter, Mandelbutter...) versorgen dich mit wichtigen einfach ungesättigten Fettsäuren und tragen zu einem geregelteren Hormonhaushalt bei. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten die empfohlenen veganen Omega 3 Kapseln, sowie Chiasamen und Leinsamen die dein Immunsystem stärken, deinen Fettstoffwechsel und deine Konzentration erhöhen und sogar deinen Cholesterin- und Blutdruckwert verbessern können.

Gesättigte Fettsäuren

Öle: (ein Esslöffel sollte hier ausreichen)

- Öle zum Braten: Olivenöl, Kokosöl, Rapsöl
- Öle für den Salat: Olivenöl, Leinöl, Walnssöl, Kürbiskernöl

Ungesättigte Fettsäuren

- Avocado: im Verhältnis 1:4, anstelle 25g Nüsse = 100g Avocado
- Nussmus: Erdnussbutter, Mandelmus, Cashewmus
- Nüsse: Walnüsse, Mandeln, Cashew-Nüsse, Paranüsse
- Omega-3 Fettsäuren: Leinsamen, Chiasamen

Ernährungsplanerklärung

Mikronährstoffe

Sind wichtige Nährstoffe, die dein Körper für unterschiedliche Funktionen benötigt, die aber nicht zur Energiegewinnung verwendet werden können: Vitamine, Mineralien & Spurenelemente

VITAMINE in Form von GEMÜSE

Ein Hauptaugenmerk meines Ernährungsplans liegt auf den Verzehr von Gemüse, da diese zu den Mikronährstoffen gehören. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die dein Körper z.B. bei der Körperfettreduktion, Straffung des Gewebes, Heilung des Darms und der Haut, Stärkung des Immunsystems uvm. braucht. Und je bunter das Gemüse ist, je besser. Bitte lasse das Gemüse nicht weg und sei vorsichtig beim Gebrauch von Avocado. Sie enthält zwar wertvolle und wichtige Fette, enthält davon allerdings auch sehr viel. Weiterhin schränke deinen Konsum an Mais, Erbsen, roter Paprika und Karotten ein. Sie enthalten über 5% Kohlenhydrate und sind nur schwer zu verdauen.

Fühl dich bei der Wahl des Gemüses frei, lasse es jedoch nicht weg und halte dich an die Mindestmenge! Solltest du z.B. nach einer Mahlzeit nicht satt sein, greife zu Gemüse anstatt zu weiteren Hülsenfrüchten oder Kohlenhydraten.

VITAMINE (& Spurenelemente und Mineralien) in Form von Obst

Obst liefert dir wertvolle Vitamine und je nachdem auch Ballaststoffe. Achte bei der Wahl des Obstes immer auf den Fruchtzuckergehalt. Meine Empfehlung in den 8 Wochen ist die folgende Wahl:

- Apfel
- Blaubeeren (Portionsgröße eines Apfels)
- Erdbeeren (Portionsgröße eines Apfels)
- Himbeeren (Portionsgröße eines Apfels)
- Brombeeren (Portionsgröße eines Apfels)
- Pfirsich (Portionsgröße eines Apfels)
- Nektarine (Portionsgröße eines Apfels)
- Kirschen (Portionsgröße eines Apfels)
- Aprikose (Portionsgröße eines Apfels)
- Birne (Portionsgröße eines Apfels)

Wenn du es magst, greife auf gefrorenes Obst zurück. Dies enthält in den meisten Fällen mehr Vitamine als frisches Obst, da es direkt nach der Ernte Schockgefroren wird und keinen Nährstoffverlust durch äußere Umstände zu verzeichnen hat.

Ernährungsplanerklärung

GEWÜRZE UND SOßEN

Ich liebe Kräuter und Gewürze und du darfst während der 8 Wochen nach Lust und Laune würzen. Achte bitte auf die Salzmenge. Salz bindet Wasser im Körper und ist in großen Mengen ungesund. Soßen sind der versteckte Kalorienhammer, deswegen habe ich dir abwechslungsreiche Rezepte für Soßen und Dressings zum Selbermachen beigelegt.

Haftungsausschluss

Haftungsausschluss & Urheberrechtsschutz

Dieses Dokument wurde nach bestem Wissen und in größter Sorgfalt von mir verfasst. Die Angaben und Empfehlungen erfolgen ohne jegliche Garantie meinerseits. Ich übernehme keinerlei Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus der Anwendung der in diesem Dokument erteilten Ratschläge oder Zubereitung der Speisen. Ich übernehme auch keine Gewährleistung oder Verantwortung, ob ausdrücklich oder stillschweigend, für die Richtigkeit oder Vollständigkeit, Aktualität oder Nützlichkeit der dargestellten Meinungen, Ratschläge, Leistungen oder anderer Informationen, die in diesem Dokument enthalten sind oder auf die verwiesen wird. Druckfehler und Fehlinformationen können trotz sorgfältiger Kontrolle nicht ausgeschlossen werden. Dieses Dokument hat nicht den Anspruch, eine ärztliche Beratung oder Behandlung zu ersetzen. Das Material und die Inhalte dienen ausschließlich als Empfehlungen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Der Leser / die Leserin dieses Dokumentes sollte sich nicht ausschließlich auf die Informationen aus diesem Werk verlassen, wenn es um eigene gesundheitliche Bedürfnisse geht. Das Werk, einschließlich aller Inhalte, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Reproduktion und Übersetzung (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder andere Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, sind ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung meinerseits untersagt.