

Z`morge 06:00Uhr

Direkt nach dem Aufstehen 3dl Wasser trinken(lauwarm)
3 Scheiben Vollkornbrot mit je 2 Teelöffel Frischkäse, Tomaten und Käse 1 Apfel, 1 Kiwi oder 1 Banane mit 150g Joghurt dazu 3dl Orangenjus (Andros)
Cornflakes (Mit wenig Zucker unter 20g auf 100g) mit Milch dazu ein Proteinshake
Nutri Bullet mit Dinkel od. Haferflocken 60g -80g

Z`nüni 09:00Uhr

Rüebli, Radisli, Paprika, Gurke mit Magerquark
250g Hüttenkäse
1 Apfel oder eine andere Frucht
Trochefleisch

Z`mittag 12:00Uhr

200g Salat/Gemüse + 150g Fleisch oder Fisch + 100g gekochter Reis/Nudeln/Kartoffeln

Z`vieri 16:00Uhr

Ein Pack Darvida (Leinsamen, Sesam etc.) und eine Banane
Ein Eiweissshake (30g)
Ein Eiweissriegel (ohne Zucker)
Eine Handvoll Nüsse (Nicht gesalzen) Mandeln, Paranüsse

Z`nacht 19:30Uhr

200g Salat/Gemüse + 150g Fleisch oder Fleisch + 2,3 Kartoffeln falls Hunger besteht

Midnightsnack 22:00Uhr

Ein Casein Shake oder 250g Magerquark

Proteine:

Wichtigster Baustein für einen Muskelaufbau oder deren Erhalt. Darauf achten, dass Du immer genügend Protein zu jeder Mahlzeit zu Dir nimmst. Täglich zwischen 1-2g Protein auf 1Kg Deines Körpergewichts zu Dir nehmen!

Quellen:

Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Milchprodukte, (Käse, Quark) Shakes

Kohlenhydrate:

Ist der Hauptenergie Lieferant für den Organismus. Im Aufbau sehr wichtig da man hier sehr gut und schnell auf die gewünschte Kcal (Energie) kommt, die man für das harte Training und die dazu benötigte Regeneration/ Wachstum benötigt. Achte darauf, dass Du sicher morgens Kohlenhydrate zu dir nimmst!

Wir teilen diese auf in:

Gute:

Komplexe KH wie - Vollkornprodukte (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot)Die werden langsam verdaut und sind somit länger im Körper für lang anhaltende Energie

Bedingt Gute:

Fruchtzucker (Früchte) Zur richtigen Zeit eingenommen = positive Wirkung wie z.B vor & nach einer körperlichen (Training) oder geistigen (Prüfung) Belastung. Perfekt zum direkten auffüllen Deines nach dem Training leeren Glykogen Speichers!

Schlechte:

Ein od. Zweifachzucker wie – Traubenzucker, Fruchtzucker, Süßes und Schlecht fabrizierte Fertigprodukte. Die werden vom Körper schnell aufgenommen und können daher nicht optimal verarbeitet werden, somit gehen diese direkt in die Fettdepots.

Fette:

Fette sind genau wie die KH Energielieferant und haben die höchste Kaloriendichte. Hier gibt es auch verschiedene sowie gute & schlechte Fette.

Einfach ungesättigte Fette:

Kann unser Organismus selber herstellen und kann diese ebenfalls über die Nahrung aufnehmen.

Mehrfach ungesättigte Fette:

Können nicht selbst hergestellt werden, weshalb es wichtig ist, diese von der Ernährung aufzunehmen und dem Körper zur Verfügung zu stellen! Vor allem die Omega 3 & 6 Fettsäuren die man vermehrt in Ölen von Raps-Lein-Distel-Sonnenblume und in verschiedenen Fischen wie Lachs, Hering & Makrele findet.

Gesättigte Fette:

Diese sind für den Organismus nicht lebensnotwendig und werden oft verpönt, da diese nur schlecht seien. Tatsache ist, bei einer Zufuhr von ca. 30% gesättigten & 70% ungesättigten Fette ermöglicht eine optimale Entwicklung/Wachstum.

Gesunde Fette:

Sind immer manuell verarbeitet und kalt gepresst & werden zu keiner Zeit warmen Temperaturen ausgesetzt, diese würden die empfindlichen Inhaltsstoffe nur zerstören.

Quellen: Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Distelöl, Nüsse, Fische, Avocado, Kokos

Ungesunde Fette:

Sind industriell hergestellte Fette, die möglichst billig und mit maximaler Haltbarkeit angeboten werden. Hier werden auch viele chemische Stoffe dazu gemischt für höchstmögliche Erträge mit dem kleinst möglichen Aufwand. Was hier noch im Öl übrig bleibt ist nicht nur völlig wertlos für Deinen Körper.

Tipp:

Achte darauf das Du mit gesättigten Fetten(z.B Kokos Fett) Kochst, diese vertragen höhere Temperaturen als die einfach & mehrfach ungesättigten. Jedes Fett das sozusagen in der Pfanne verbrannt, (ankohlt) wird zu einem schlechten (Transfetten) Fett umgewandelt!

!!!KOMPLETTER VERZICHT!!!

: Süßigkeiten

: Süßgetränke

: Fertig Saucen

: Fertigprodukte

Wichtig!!!

-3.5 – 5Liter Wasser je nach Belastung & Temperatur

- ca. 1h-2h vor dem Training z.B ein Shake mit Darvida / 1 Pack Mostbröckli & eine kleine Bräzel

- Nach dem Training direkt ein Eiweissshake Whey mit Banane falls anschliessend Nacht kannst du die Banane auch weglassen ;-)

- Eiweissbedarf zwischen 1 & 2 gramm auf 1Kg Körpergewicht!!! 85 - 170gramm Eiweiss täglich

- Kaiser König Bettler ;-)

- Früchte nur in der 1. Tageshälfte & Gemüse in der 2.

- Falls du morgens trainierst nimm einen Whey-Shake & eine Banane direkt.Nach dem Training ein kleines Frühstück oder einen Aufbaushake.