

## Teil 1:

Inhalte:

- Was essen?
- Wann essen?
- Wie viel essen?

Ziel:

- Selber verstehen und variieren können
- Flexibilität und Nachhaltigkeit

## Teil 2:

Was solltest Du essen:

- Wie aktiv bist Du?
  - 3-5x pro Woche Sport: 2x täglich KH
  - 2-3x pro Woche Sport: 1x täglich KH
  - 0-1x / stark übergewichtig: 0x täglich KH
  - KH in diesem Fall zu verstehen stark KH haltige Quelle (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Honig, etc.)
- Das darf nicht fehlen?
  - Proteinquelle in jeder Mahlzeit (mind. täglich 1,5g pro Kg Körpergewicht)
    - Thunfisch
    - Mageres Rindertartar (Hackfleischersatz)
    - Hähnchen
    - Magerquark
    - Körniger Frischkäse
    - Eier (auch Fettquelle)
    - Soyaprodukte
    - Proteinpulver/-riegel
    - Verschiedene (Light-)Käse
    - Garnelen
    - Kabeljau
  - Fettquelle ausreichend über den Tag verteilt (mind. täglich 0,5g pro Kg Körpergewicht für Männer / mind. täglich 0,7g pro Kg Körpergewicht)
    - Fettiger Fisch (auch Protein)
    - Avocado
    - Nüsse
    - Öle
    - Eier (auch Protein)
    - Omega 3 Nahrungsergänzung

- Gemüsequelle (mind. pro 20kg Körpergewicht 125g Gemüse täglich, gerne mehr!)
  - Iss mehr „coole“ Lebensmittel:
    - Broccolie
    - Rosencool
    - Blumencool
    - Coolrahbi
  - Ansonsten:
    - Zucchini
    - Paprika
    - Karotten
    - Pilze
  - Ein bisschen schauen bei:
    - Mais
    - Bohnen
    - Kartoffeln (kein Gemüse)
  - Hast du genug KH übrig: Obst
    - Davon kannst du viel essen: Beeren
    - Moderate Mengen: Äpfel, Birnen, etc.
    - Das etwas reduzieren: Banane/Mango/etc.
  
- Wasser pro 20kg Körpergewicht 1l Wasser + 0,5l pro Stunde Sport
  - Vorteile:
    - Weniger Hunger
    - Hunger & Durst wird oft verwechselt
    - Tipp: vor dem Essen IMMER trinken

**Diese Grundregeln ersetzen in 90% der Fälle das Kalorienzählen!**