

ERNÄHRUNGS-GUIDE

MAKRONÄHRSTOFFE

Fett 9,3 kcal. pro g

Eiweiß 4,1 kcal. pro g

Kohlenhydrate 4,1 kcal. pro g

MIKRONÄHRSTOFFE

Vitamine

Mineralstoffe u. Spurenelemente

Sekundäre Pflanzenstoffe

WASSER

Ernährung ist sehr individuell. Es gibt keine allgemein gültige komplette Ernährungsstrategie, die für alle Menschen zählt. Daher muss man jeden Ernährungstrend kritisch hinterfragen.

Ernährung sollte:

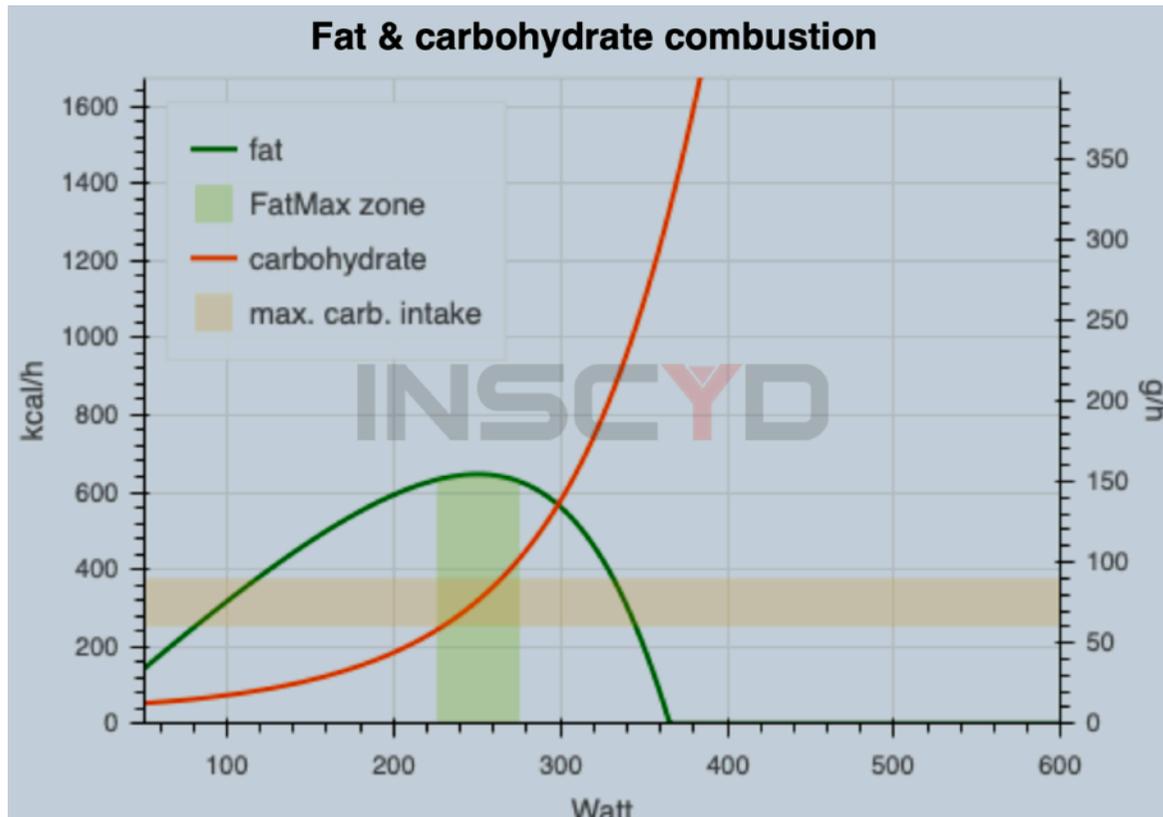
- frisch & regional sein
- täglich Obst & Gemüse beinhalten
- wenige bis keine Transfette aufweisen
- viel Wasser trinken berücksichtigen
- abwechslungsreich sein

- gemeinsam und mit Freude geschehen
- reich an Kräutern sein
- Öle mit Omega 3-Fettsäuren beinhalten und tierische Fette meiden
- nur wenige verarbeitete Produkte zulassen
- öfter selbst zubereitet werden
- wenig bis keinen industriellen Zucker, Konservierungsmittel und Aromastoffe beinhalten



KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate liefern dem Körper schnelle Energie. Vor allem die Muskeln und das Gehirn brauchen viele Kohlenhydrate. Sofern die Energie nicht sofort benötigt wird, können Kohlenhydrate in Glykogen (gespeicherter Zucker in der Muskulatur) oder in Fett umgewandelt werden. Ausdauerbelastungen über 60 Minuten sind entscheidend vom gespeicherten Glykogen abhängig. Erschöpft sich der Glykogengehalt der arbeitenden Muskeln, wird vermehrt auf die gelösten Kohlenhydrate im Blut sowie das gespeicherte Glykogen in anderen Muskelgruppen zurückgegriffen. Sind diese Quellen ebenfalls erschöpft, bleibt als letzte Reserve das Glykogen in der Leber, welches aber eigentlich primär die Energieversorgung des Gehirns sicherstellen soll. Spätestens an diesem Punkt kommt es aber bereits zu einem Absinken des Blutzuckerspiegels unter den Normwert und in der Folge zu typischen Unterzuckerungssymptomen wie Heißhunger, Schwäche, Koordinationsstörungen und einem Leistungsabfall. Vor einem Wettkampf mit einer Dauer > 75 Minuten sollten die Glykogenspeicher gefüllt sein. Damit es nicht zu einem Leistungsabfall kommt, sollte der Sportler/in so viele Kohlenhydrate wie notwendig sind, sich zuführen.



Die Tabelle verdeutlicht, wie schnell der Athlet auf dem Rad über eine längere Dauer fahren kann. Bei 270 Watt verbraucht er 100g Kohlenhydrate pro Stunde. Diese Menge kann er in der gleichen Zeit maximal zu sich nehmen. Bei 350 Watt liegt der Verbrauch bereits bei 300g. Bei dieser Leistung fährt der Sportler ziemlich schnell in einen Hungerast, auch wenn er Zucker isst.



KOHLLENHYDRATE

Um intensiv zu trainieren, um eine hohe Qualität in einer hohen Trainingsdichte zu haben, um sich schnell zu erholen und um das Immunsystem zu stärken, ist es für den Ausdauersportler/in wichtig, ein hohes Maß an Kohlenhydraten täglich zu konsumieren. Dabei sollte der Sportler/in und auch Nichtsportler/in in der täglichen Ernährung besonders auf Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index zurückgreifen. Der Blutzuckerspiegel wird nicht so stark schwanken, das Sättigungsgefühl hält länger und die Produkte bieten gleichzeitig wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien.

+

Bevorzugte Kohlenhydrate:

- Linsen
- Quinoa
- Obst: Banane, Apfel, Birnen, Wassermelone, Beeren
- Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Erbsen, Linsen, Bohnen....
- Gemüse: Süßkartoffeln, Kartoffeln, Jackfruit, Maronen...
- Hirse
- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln
- Haferflocken
- Naturreis, Basmatireis
- Buchweizen

Aber

Es gibt Ausnahmen! Um den Körper nach einem Wettkampf schnell zu versorgen, kannst du auch auf Einfachzucker zurückgreifen.

Vor einem harten Training oder einem Wettkampf ist die Scheibe Weißbrot ein gutes Mittel. Sie ist für den Magen leicht verträglich.

—

Diese solltest du meiden:

- Softdrinks
- Kristallzucker
- Fruchtjoghurt
- Backwaren mit 405-Mehl
- Süßigkeiten
- Chips
- Fertigpizza
- (Säfte, da Obst die 1. Wahl ist)
- 405-Mehl



EIWEIß

Eiweiße haben vor allem eine Bau-, Reparatur- und Transportfunktion im Körper. Sie sind Bestandteile fast aller Enzyme sowie verschiedener Hormone. Als Energiequelle spielen sie nur eine ganz untergeordnete Rolle. Eiweiße tragen zum Auf- und Umbau der Muskelfasern infolge des Ausdauertrainings bei, unterstützen die Funktion der Enzymsysteme des aeroben Stoffwechsels, haben eine wichtige Pufferfunktion im Säure-Basen-Haushalt und erhalten die Immunabwehr auch bei hohen Belastungen. Daher haben leistungsorientierte Ausdauersportler/innen auch einen höheren Eiweißbedarf als Nichtsportler!



Bevorzugte Eiweißquellen: (Eiweißgehalt pro 100g)

- Eier (13g)
- Magerquark (13g)
- Erbsen (5g)
- Rinderfilet (21g)
- Hähnchenbrust (31g)
- Wildlachs (20g; Aufzucht-Lachs -3g)
- Miesmuscheln (21g) , Krabben (18g)
- Tempeh (21g)
- Halloumi (27g)
- Tofu (15g)
- Edamame (10,6g)
- Linsen (9g)
- Champignons (4-5g)
- Steinpilze (5-6g)
- Eiweißpulver (50-84g)
- unbehandelte Nüsse: Erdnuss (26g), Mandel (24g)



Diese Eiweißquelle solltest du stark reduzieren:

- Wurst: Salami, Schinken, Bratwurst, Fleischwurst
- Schweinefleisch
- fettiges Fleisch
- gepökelttes Fleisch
- Käse
- salzige oder frittierte Nüsse



FETT

Fette sind auch für Ausdauersportler ein wichtiger Energieträger. So liefert ein Gramm Fett 9,3 kcal und hat somit eine mehr als doppelt so hohe Energiedichte wie Kohlenhydrate (4,1 kcal pro g). Fett ist außerdem Träger von fettlöslichen Vitaminen (Vitamine A, D, E, K) und ein wichtiger Bestandteil der Zellen. Anders als bei den Kohlenhydraten kann eine fettbetonte Ernährung die körperliche Leistungsfähigkeit negativ beeinflussen, weil sie die Einlagerung von Glykogen in die Muskeln verschlechtern kann. Für den Sportler sollte daher wie für den Nichtsportler gelten, dass Fette maximal 25 - 30 % der täglichen Energieaufnahme ausmachen sollte. Dies entspricht absolut ca. 60 - 80 g pro Tag. Entscheidend ist dabei auch die Qualität der aufgenommenen Fette. Hier gelten folgende Grundregeln: pflanzliches Fett ist tierischem Fett vorzuziehen, gesättigte Fettsäuren sollten weniger als 10 % der täglichen Energieaufnahme liefern. Essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 6 und Omega 3) sollten in einem guten Verhältnis zueinander stehen, mindestens 10 % der täglichen Energieaufnahme ausmachen.



Bevorzugte Fettquellen:

- Fisch wie Lachs, Makrele, Sardine
- Olivenöl
- Nußöle
- Nüsse: Mandeln, Walnüsse, Pekanüsse (ungesalzen!)
- Avocado
- Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne, Hanfsamen
- Cashew
- Schokolade mit >80% Schokoladenanteil



Reduziere diese Produkte oder kaufe sie erst gar nicht ein:

- Transfette
- frittierte Produkte
- Pommes frites
- Sonnenblumenöl
- Fettiges Fleisch
- Fettreiche Milchprodukte
- Kekse
- Mayonnaise
- Margarine



VITAMINE

Vitamine sind lebensnotwendige Substanzen, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Die Funktion der Vitamine ist vielfältig und noch nicht vollständig geklärt.

Speziell die B-Vitamine sind am Aufbau von Enzymen beteiligt, während die Vitamine C und E eher für das Abfangen gewebeschädigender freier Sauerstoffradikale verantwortlich sind. Vitamin C und Antioxidantien hemmen die Ausschöpfung des optimalen Trainingsreizes. Eine durchgehende Gabe über das ganze Jahr ist nicht sinnvoll. Bei großem Stress, hohen Trainingsumfängen, bei Reisen, während des Taperings oder nach Wettkämpfen ist eine Ergänzung von Vitamin C ratsam.



Vitamin	Nicht-Sportler	Ausdauersportler	Kraftsportler
A	1,5 mg	4-5 mg	4-5 mg
B1	1,5 mg	6-8 mg	6-8 mg
B2	2,0 mg	6-8 mg	6-8 mg
B6	1,5 mg	6-8 mg	10-15 mg
B12	1-3	5-6	5-6
C	70-100 mg	400-1000 mg	300-500 mg
D	Zu komplex. Bitte diesen Artikel lesen		

Allgemein gilt: Sowohl ein Vitamin-Mangel als auch eine Überdosierung können zu Krankheiten führen.

MINERALIEN/SPURENELEMENTE

Mineralien sind aufgrund ihrer vielfältigen Funktion für den Aufbau von Körpergewebe und zur Übertragung von Nervenimpulsen auch für Sportler von besonderer Bedeutung. Mineralstoffe, die in großer Menge gebraucht werden, stehen prinzipiell durch eine ausgewogene Kost auch Leistungssportlern ausreichend zur Verfügung. Ernährungsanalysen in der Sportpraxis zeigen allerdings, dass diese Voraussetzungen speziell im Nachwuchssport keinesfalls immer gegeben sind. Ein großes Blutbild zeigt dir eine Tendenz, ob ein Mineral oder Spurenelement supplementiert werden sollte.

Kalium ist für eine effiziente Glykogeneinlagerung während der Regeneration unerlässlich.

Magnesium (250mg pro Tag als Ergänzungsmittel =67% des Tagesbedarfs) hilft als Co-faktor beim Schlaf und nimmt die Spannung aus der Muskulatur.

Natrium stimuliert die Aufnahme von Wasser und Kohlenhydraten durch die Darmschleimhaut und ist daher für die Aufrechterhaltung des Plasmavolumens bedeutsam. Der durchschnittliche Natriumverlust liegt bei 750-900mg/l, kann aber von Athlet zu Athlet davon extrem stark abweichen (bis zu 2000mg/l).

Eisen ist das häufigste und wichtigste Spurenelement. Es spielt für den Sauerstoffverbrauch eine entscheidende Rolle. Ein Eisenmangel hat für den Ausdauersportler große Auswirkung auf die Leistung. Eine Supplementation ist aber nur bei einem Mangel sinnvoll.



WASSER

Der menschliche Körper besteht zu 70% aus Wasser. Täglich verliert man durchschnittlich 1,5l Wasser. Beim Sport schwitzt man durchschnittlich als Erwachsener 0,5-1,2l pro Stunde aus. Bei extremen Bedingungen kann die Schweißrate auf bis zu 4l pro Stunde steigen. Bereits ein Verlust von 3% des Körpergewichtes wird die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Ab einem Verlust von mehr als 7 % sind extreme Beschwerden und Muskelkrämpfe möglich, und bei mehr als 10 % besteht die Gefahr eines Hitzschlags. Wasserverlust durch Schweiß führt zur Eindickung des Blutes. 3% des Körpergewichtes entsprechen 2,1kg bei einer 70kg schweren Person.

Messe deine Schweißrate/Wasserverlust unter verschiedenen Bedingungen. Dafür stellst du dich ausgezogen vor und nach dem Training auf eine Waage. Nach dem Training musst du den Schweiß vom Körper vorher abtrocknen. Subtrahiere die Ernährung, die du während des Trainings zu dir genommen hast. Beispiel: Gewicht vor dem Training 70kg und nach dem Training 68kg. Dabei hast du während der 4 Stunden Trainingszeit 2 Liter getrunken. $70-68\text{kg} = 2\text{kg}$; $2\text{kg} + 2\text{l}$ sind etwa 4l. Deine Schweißrate beträgt also 1l pro Stunde. (4l/4h)

Wenn du bei einer Langdistanz 1,5l pro Stunde auf dem Rad schwitzt und nur 0,5l trinkst, verringert sich dein Körpergewicht bei einer 5h Fahrt um 5kg, was zu einer deutlichen Beeinträchtigung beim Laufen führt!

Schweißverlust (l) = Gewicht vor dem Sport (kg) - Gewicht nach dem Sport (kg) - Getränkezufuhr während des Sports (kg oder l)

Dein Sportgetränk

gleicht den Verlust von Wasser und Mineralstoffen wieder aus, versorgt den Körper bei langen oder intensiven Belastungen zusätzlich mit Energie und wird vom Körper schnell aufgenommen.

Es hat einen Natriumgehalt von 700-1100 mg/l und ein Kohlenhydratengehalt von 30-100 g/h.

Die ideale Trinktemperatur liegt bei 5-10°C.

Dein Getränk schmeckt dir gut.



LIT = Low intensity Training

MIT = Medium intensity Training

HIT = High intensity Training

ERNÄHRUNG BEIM TRAINING

	LIT Training	MIT Training	HIT Training	Spezifisches Training
<u>Ernährung während der Einheit</u>	Dauer > 90 min bzw 60 min oder bei einer hohen Dichte an Trainingseinheiten 30-45g/h Kohlenhydrate	30-60g/h Kohlenhydrate	50-80g/h Kohlenhydrate	Rad: 80-120g/ Kohlenhydrate Lauf: 60-90g/h Kohlenhydrate
<u>Vorbereitung</u>	1-2x in der Woche „low Carb“, wenn man den Fettstoffwechsel ankurbeln will. Dann 2h vor der Einheit keine Kohlenhydrate mehr		Kohlenhydratreiche Ernährung ab dem Vortrag. In den letzten 2/3 Stunden vor der Einheit aber keine größere Mahlzeit.	
<u>Nachbereitung</u>	Bei Einheiten > 120min: 20g Eiweiß direkt nach der Belastung	20-25g Eiweiß direkt nach der Belastung	20-25g Eiweiß direkt nach der Belastung	20-25g Eiweiß direkt nach der Belastung



ERNÄHRUNG BEIM WETTKAMPF

	10km	Marathon	Sprinttriathlon	Olympisch
<u>Vor</u>	Beim Aufwärmen: 200 ml Wasser ggf Koffein 1 „Power-Gel“	1-4h vorher: 500ml mit 40g Carbs (Drink oder Riegel) Beim Aufwärmen 200 ml Wasser ggf Koffein 1 „Power-Gel“	Beim Aufwärmen: 200-400 ml Wasser ggf Koffein 1 „Power-Gel“	1-4h vorher: 500ml mit 40g Carbs (Drink oder Riegel) Beim Aufwärmen 200 ml Wasser ggf Koffein 1 „Power-Gel“
<u>Während</u>	eher nichts ggf ein wenig Wasser & eine „Zucker-Mundspülung“	50g/h Carbs 300-600ml/h Wasser 1-1,5h/h Salz	Rad:30-50g Carbs 250ml Wasser ** Lauf: nichts **	Rad:65-120g Carbs 500-700ml Wasser 1g Salz Lauf: 0-1 Gel (40g)
<u>Danach</u>	1h vorm Schlafen: Magnesium Glycerine	Recoveryshake mit 60g Carbs + 25g Eiweiß direkt danach 2h vorm Schlafen Eiweißshake mit 25g Eiweiß 1h vorm Schlafen: Magnesium Glycinat Handvoll Cashew	1h vorm Schlafen: Magnesium Glycerine	Recoveryshake mit 60g Carbs + 25g Eiweiß direkt danach 2h vorm Schlafen: Eiweißshake mit 25g Eiweiß 1h vorm Schlafen Magnesium Glycinat Handvoll Cashew



** bei Hitze ist der Bedarf an Wasser höher!

ERNÄHRUNG BEIM WETTKAMPF

Triathlon Halbdistanz
1,9-90-21km

Langdistanz
3,8-180-42km

<u>Vor</u>	30-90 Minuten vorm Start: 400-750ml Wasser mit 30-60g Maltodextrin, 0,75g Natrium 15 min vorm Start: 1 Slow Gel 100mg Koffein	
<u>Während</u>	Rad: 80-120g/h Carbs 500 bisml Wasser, Trinkmenge = Schweißrate Um 750-1000mg/l Natrium (besser individuell bestimmen) 150mg Coffein	Rad: 80-100g/h Carbs 500 bisml Wasser, Trinkmenge = Schweißrate Um 750-1000 mg/l Natrium (besser individuell bestimmen) 150mg Coffein
<u>Danach</u>	Recoveryshake mit 60g Carbs + 25g Eiweiß direkt danach und 3h später erneut. 2h vorm Schlafen: Eiweißshake mit 25g Eiweiß 1h vorm Schlafen: Magnesium Glycinat Handvoll Cashew	Du machst eine oder vielleicht 2 Langdistanzen im Jahr? Also iss, wodrauf du Lust hast!

Before swim total swim time: 57:48

1 Energize Original Chocolate **60 min before** = 96 g of carbs
ISO Fuel 30 Sports Drink **60 min before**
with 0.75l water
1 Fuel Gel 30 **15 min before**

Bike total bike time: 4:03:55

4 Fuel 90 Sports Drink = 502 g of carbs
ISO Fuel 30 Sports Drink + 0.75l water = 150 mg of caffeine
1 Fuel Gel 30
1 Fuel Gel 30 with caffeine
1 PowerGel Original Black Currant
1 PowerGel Tropical Fruit
0.75l water

Run total run time: 2:41:48

4 Fuel Gel 30 = 180 g of carbs
2 Fuel Gel 30 with caffeine = 200 mg of caffeine
0.5l electrolyte water from the track

TOTAL **Race time: 7:50:42**
= 778 g of carbs
= 350 mg of caffeine

Lars Wichert - Weltrekordhalter Ironman Amateur in 7:50h

WETTKAMPFVORBEREITUNG

Infobox

- 3 Tage vor einem Wettkampf, der > 75 Minuten ist, ernährst du dich „High Carb“.

Wie am Abend vor dem Wettkampf greifst du auf Kohlenhydrate zurück, die nicht so viele Ballaststoffe haben.

- 8g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht pro Tage für die letzten 3 Tage dienen dir als Orientierung

- Kohlenhydratquellen: Nudel, Reis, Polenta, Kartoffel usw.

- Fette eher weniger

- Trinke in den letzten Tagen mehr Wasser ohne es zu übertreiben. Ein alkoholfreies Weißbier rundet den Abend ab.

Abend vor dem Wettkampf

- Weizennudeln mit Tomatensoße und Parmesan/Hartkäse

- Weißer Reis mit Hähnchen und Zucchini

Fahrt zum Wettkampf

Oft fährt man 1-3 Tage vorher zum Wettkampf. Für die Fahrt bereite dir einen selbstgemachte Kartoffelsalat oder Nudelsalat vor. Gönn dir als Nachtisch oder zwischendurch eine Tüte Gummibären. Du sollst schließlich auf deine Carbs kommen.



WETTKAMPF FRÜHSTÜCK

Frühstücksmöglichkeiten

- Porridges mit Wasser/Mandel-, Hafermilch + Bananen + Marmelade oder Honig
- Weißbrot mit Marmelade/ Honig
- Kohlenhydratriegel
- Cornflakes
- Weißer Reis, Weizennudeln
- Bananen



Infobox

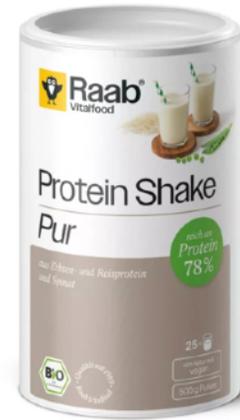
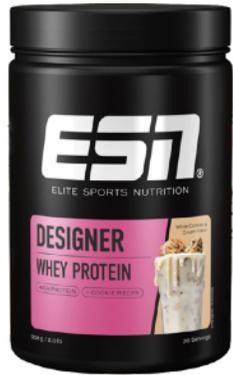
Dein Frühstück für den Wettkampf hast du bereits getestet. Es ist verträglich und besteht aus Kohlenhydraten. Die Größe der Portion hängt von der Wettkampfdauer, deinem Kalorienbedarf und dem Abstand zum Start des Rennens ab.

NÄHRUNGSERGÄNZUNG IM MIKROZYKLUS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kraft-Training	HIT-Training	LIT-Training 50 min DL	MIT-Training	LIT-Training 80 min Rad	HIT-Training	LIT 3h
40-60g Carbs während der Einheit 25g Eiweiß direkt nach der Einheit	40-80g Carbs während der Einheit 25g Eiweiß direkt nach der Einheit	Low Carb 2h vor der Einheit möglich	40-60g Carbs während der Einheit 25g Eiweiß direkt nach der Einheit	Low Carb 2h vor der Einheit möglich	40-80g Carbs während der Einheit 25g Eiweiß direkt nach der Einheit	Mit 30-45g Carbs während der Einheit und 20g Eiweiß direkt nach der Einheit.
In Hinblick auf den nächsten Tag auch nach der Einheit High-Carb-Ernährung.	Die Einheit wird nicht nüchtern absolviert. Wenn du sie morgens absolvierst, frühstückst du 3h vorher kohlenhydratreich. Wenn diese Zeit nicht bleibt, trinkst du vorher etwas mit Kohlenhydraten und isst eine Banane.	Kakao oder Erdbeermilch sind kohlenhydrat- und elektrolythaltig. Der Proteingehalt des Getränkes hilft bei der Reparatur von Muskelschäden. Kirsch- und Tomatensäfte werden aufgrund ihres entzündungshemmenden und antioxidativen Potentials ebenfalls während der Regeneration angeraten, aber nicht wenn es darum geht einen einzelnen Trainingsreiz komplett auszuschöpfen.			Ein zweiter Shake mit 20-25g Eiweiß folgt 3h später.	Wenn die Trainingsdichte nicht so hoch ist, beginnt die Verpflegung erst nach 90 min.
Roter Smoothie und Magnesium 1-2h vor dem Schlafen	<u>Moonmilk</u> vor dem Schlafen	1 Handvoll Cashew 1-2h vor dem Schlafen	1 Handvoll Cashew 1-2h vor dem Schlafen	Grüner Smoothie und Magnesium 1-2h vor dem Schlafen	<u>Moonmilk</u> vor dem Schlafen	Magnesium vor dem Schlaf



PROTEINPULVER IM VERGLEICH



ESN (Neutral!)

Geschmack	👍
Aminosäurenprofil	👍
72g Proteine/100g	👍
Enthält Aromen	👎
Enthält Süßstoffe	👎
Punkte	3/5

Wegen Aromen, Soja Licithinen (Herkunft unbekannt) und dem Süßstoff Sucralose empfehlen wir das Produkt nicht. Es gibt aber eine Version mit neutralem Geschmack, die auf die Zutaten teilweise verzichtet.

AM Sports

Geschmack	OK
Aminosäurenprofil	👍
88g Proteine/100g	👍
Enthält Aromen	👎
Enthält Süßstoffe	👎
Punkte	2,5/5

Wegen Aromen und dem Süßstoff Sucralose empfehlen wir das Produkt nicht. AM Sports bietet ein sehr gutes Aminosäurenprodukt an: "AMSPORT Aminosäuren Weltmeisterformel neutral 750"

Raab Vital

Geschmack	OK
Aminosäurenprofil	👍
78g Proteine/100g	👍
Keine künstliche Aromen	👍
Keine Süßstoffe	👍
Punkte	4,5/4

3 Bio-Zutaten: Erbsenproteinpulver, Reisproteinpulver, Spinatblattpulver. Mit 78g/100g eine große Menge an Proteinen und einem guten Aminosäurenprofil.

Raab Vital

Geschmack	👍
Aminosäurenprofil	OK
50g Proteine/100g	OK
Keine künstliche Aromen	👍
Keine Süßstoffe	👍
Punkte	4/5

Es überzeugt der Geschmack und die Qualität der Zutat. Das Produkt kommt nur mit einer Zutat (Bio-Mandeln) aus.

FRÜHSTÜCK - UNSERE TOP 5

Zutaten (für 1 Person)

3 g Kokosöl zum Braten
80 ml Mandelmilch
15 g Leinsamen geschrotet
1 reife Banane
25 g Haferflocken,
1/2 TL Backpulver
1/2 TL Zimt gestrichen

Toppings:

40g Heidelbeeren
5g Hanfsamen



Nährwerte

Kohlenhydrate	60g
Fett	12g
Eiweiß	9g
Ballaststoffe	9g
Energie	397 kcal.

Pancakes

Zubereitung

Dauer 5 min

Alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren. Danach 5 min ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne mit dem Kokosöl braten.

Infobox

Leinsamen sind reich an mehrfach ungesättigten Omega 3 Fettsäuren und Ballstoffen. Man isst sie am besten in geschrotet.

FRÜHSTÜCK

Zutaten

- 10g Chiasamen
- 15g Haferflocken
- 40ml Milch
- 200g 1,5% Bio-Joghurt

Toppings:

- 5g Mohn
- 5g Mandelsplitter
- 30g Blaubeeren
- 60g Erdbeeren
- 1-2 EL Selbstgemachtes Granola

Infobox

Naturjoghurt ist das gesündeste Milchprodukt.
Alternativ selbstgemachter veganer **Cashew-Joghurt.**



Nährwerte	mit Topping
Kohlenhydrate	35g
Fett	13g
Eiweiß	17g
Ballaststoffe	10g
Energie	346 kcal.

Joghurt mit Topping

Zubereitung

Dauer 1min

Chiasamen und Haferflocken hinzufügen und mit Milch begießen.

Mit 1,5% Bio-Joghurt auffüllen und mit den Toppings gestalten.

2-5 min Einweichzeit für die Chiasamen.

Optional:

Magst du es gerne süßer, drücke als erstes eine Banane in der Schüssel aus.



FRÜHSTÜCK

Zutaten

300 g gemischte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse)
300 g gemischte Samen (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Leinsamen, Sesam)
50 g Dinkelkleie
50 g Kokoschips
10 g Süßungsmittel nach Wahl (z.B. Reissirup, Agavendicksaft, Honig)
15 g Wasser
40 g Kokosöl
1 TL Zimt



Nährwerte	3 EL = 30g
Kohlenhydrate	3,5g
Fett	15g
Eiweiß	6g
Ballaststoffe	3,3g
Energie	174 kcal.

Granola

Zubereitung

Nüsse grob zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. Samen, Dinkelkleie und Kokoschips zu den Nüssen dazugeben.

Backofen auf 160 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen .

Das Kokosöl schmelzen. Anschließend euer Süßungsmittel nach Wahl mit Kokosöl, Wasser und Zimt verrühren.

Als nächstes die flüssigen Zutaten mit der Nuss-Samen-Mischung vermengen.

Die Granola-Mischung gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 10 Minuten (160°C) im unteren Drittel des Backofens backen. Das Granola alle 2 Minuten mit einem Löffel wenden, damit es gleichmäßig bräunt.

Granola aus dem Backofen nehmen und auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen.

FRÜHSTÜCK

Porridge mit gebratener Banane

Zutaten

10g Chiasamen
40g Haferflocken
150 ml Mandelmilch/Hafermilch

Toppings:

1 Banane
2g Kokosöl
30g oder 8 Stk. Himbeeren
10g Mandelmus
20g Walnüsse



Zubereitung

Dauer 8 min
Banane in Öl anbraten. Chiasamen, Haferflocken und Mandelmilch kurz aufkochen und 3 min ziehen lassen. Hafermilch nachgießen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Anrichten wie man es mag.

Infobox

Chiasamen: Sie sind reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Die Samen sollen die Verdauung fördern, den Blutzucker regulieren und Bluthochdruck senken.

Nährwerte	ohne Top.	mit Top.
Kohlenhydrate	25g	70g
Fett	8g	30g
Eiweiß	8g	15g
Ballaststoffe	7g	12g
Energie	207 kcal.	632 kcal.

FRÜHSTÜCK

Zutaten

25g Haferflocken
20g Dinkelflocken
180 ml Mandel-/Hafermilch
1/2 Apfel gerieben

Toppings:

1/2 Apfel
1 TL Zimt
20g Cranberries
20g Mandelsplitter

Zubereitung

Dauer 8 min
Geriebenen Apfel, Flocken und Mandelmilch kurz aufkochen und 3 min ziehen lassen. Hafermilch nachgießen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.
1/2 Apfel in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft und Zimt vermengen. Zusammen mit den Mandelsplittern und Cranberries toppen.

Porridge mit Zimtapfel

Nährwerte	
Kohlenhydrate	68g
Fett	15g
Eiweiß	12g
Ballaststoffe	12g
Energie	436 kcal.

Infobox

An Apple a day keeps the doctor away!



FRÜHSTÜCK

Pochiertes Ei auf Avocado-Toast

Zutaten

2 Bio-Eier
1/2 (140g) Avocado
5g Kresse
Bio-Zitrone
1 EL Weißweinessig.
2 Dinkelvollkornbrotscheiben
Pfeffer, Salz

Optional:

2 Scheiben Wildlachs

Infobox

Avocados sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und enthalten nur wenig Kohlenhydrate. Wildlachs enthält mehr Eiweiß als Lachs aus einer Aufzucht.

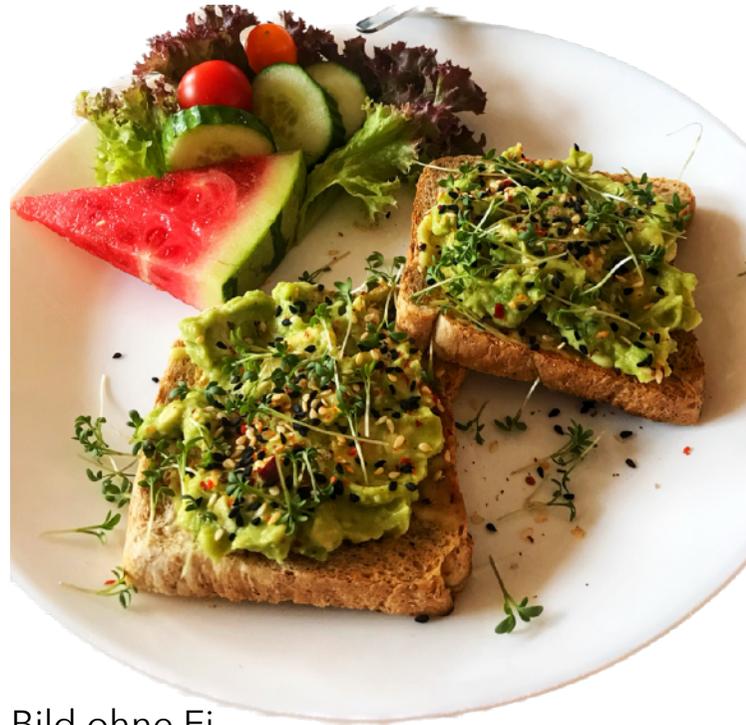


Bild ohne Ei

Nährwerte	
Kohlenhydrate	38g
Fett	34g
Eiweiß	26g
Ballaststoffe	9g
Energie	556 kcal.

Zubereitung

Dauer 10 min

Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft verrühren. Wenn das Wasser siedet, gibst du den Essig hinzu. Das Ei in einer Suppenkelle aufschlagen. Dann mit der Gabel im Wasser einen Strudel erzeugen und das Ei in der Suppenkelle in den Wasserstrudel tauchen. Kurz warten, bis das Eiweiß angefangen hat zu gerinnen, dann die Kelle beiseite legen. Das Ei für 3-4 Minuten im siedenden Wasser garen.

FRÜHSTÜCK

Das darf im Vorratsschrank nie fehlen

Wenn es mal schnell gehen soll:

1. Bio-**Triathlonmüsli** (50g) mit Milch (200ml)
2. Bio-Joghurt 1,5% (250ml) mit **Acai-Pulver** (3g) von Raab-Vital.
Optional: Toppings deiner Wahl.

Infobox

Acai schmeckt fruchtig und nussig. Du kannst es wunderbar ins Frühstück oder in einen Smoothie einrühren. Es besteht aus 20% ungesättigten Fettsäuren, und überzeugt mit seinem hohen Gehalt an Antioxidantien, Calcium, Magnesium und Eisen.



Nährwerte	Triathlonmüsli	Joghurt
Kohlenhydrate	28g	13,5g
Fett	11g	6g
Eiweiß	18g	12,5g
Ballaststoffe	6g	1g
Energie	288 kcal.	166 kcal

FRÜHSTÜCK

Kohlenhydrate

Haferflocken
Amaranth
Hirsebrei
Bio-Dinkelflocken
Bio-Dinkel Getreidebrei (DM)
Leinsamen geschrotet
Äpfel
Bananen
Blaubeeren
Himbeeren
Erdbeeren
Datteln
Tomaten
Vollkornbrot

Protein

Pochiertes Ei
Gekochtes Ei
Wildlachs
Mandelprotein **
Amaranth
Mager-Quark
Skyr
Eiweißbrot (Prünte)
Hüttenkäse
Nüsse und Samen

Dein Einkaufswagen

Fette

Avocado
Lachs
Walnüsse
Mandelmus
Acai-Pulver **
Chia-Samen **
Feta



** (Rabattcode: Graute24)

MITTAG - UNSERE TOP5

Zutaten 2 Personen

200g Buchweizen Vollkorn
300g Brokkoli
200g Zucchini
400g Butternut Kürbis
100g Humus
3 EL Olivenöl
50g Käse
2 Zehen Knoblauch

Alternativ:

Jegliches Gemüse
Kräuter (Petersilie,
Minze...)
Halloumi
Kohl
Edamame
Basmatireis
Wildreis
Hirse

Zubereitung & Infos

Dauer 20 min

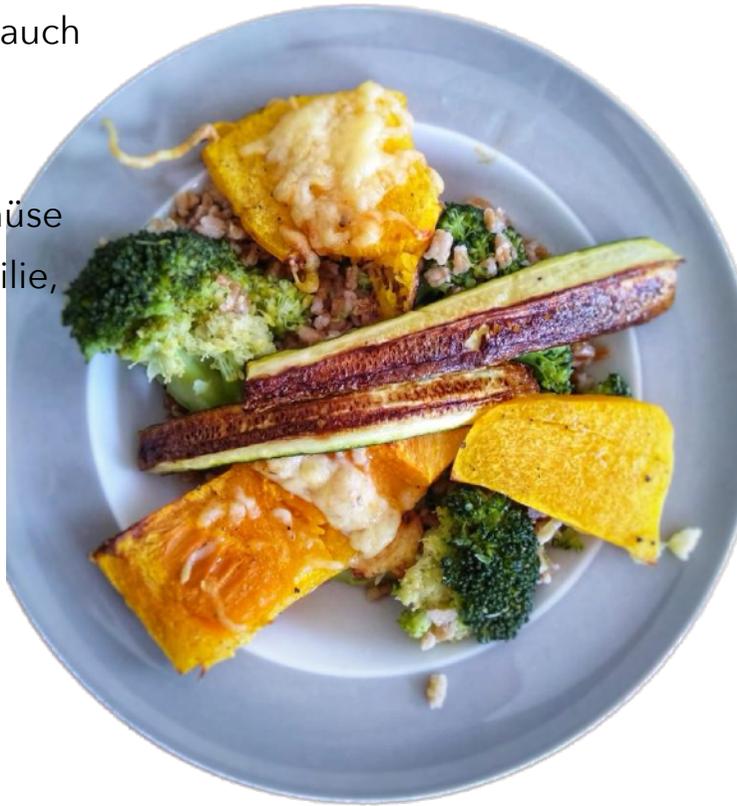
Buchweizen mit Brokkoli in einem Topf kochen. Kürbis und Zucchini in Stücke schneiden und mit Öl, Knoblauch, Gewürzen in einer Schüssel wenden. Danach auf ein Blech verteilen und einige Stücke Kürbis mit Käse bestreuen.

Sei bei der Zubereitung von Bowls kreativ und zeitsparend. So kochen wir immer ein Gemüse im gleichen Topf mit der Hirse.

Hirse bietet sich für Bowls als Kohlenhydratquelle an. Deine Bowl wertest du mit frischen Kräutern auf. Besonders gut eignen sich Minze, Petersilie, Dill, Basilikum und Kresse.

Bowl mit Kürbis oder Halloumi

Nährwerte	Links
Kohlenhydrate	91g
Fett	36g
Eiweiß	27g
Ballaststoffe	18g
Energie	803kcal.



MITTAG

Zutaten (2 Personen)

500g Chicorée
100g geriebener Käse
500ml Milch
1EL Butter
1EL Mehl
Salz/Pfeffer
Beilage: 600g Kartoffeln



Infobox

Die Bitterstoffe im Chicorée sind gut für Verdauung, Stoffwechsel und Kreislauf. Er ist reich an Kalium, Folsäure, Zink und liefert die Vitamine A, B und C. Die Ballaststoffe des Chicorées sind gut für die Darmflora, machen lange satt und lassen den Blutzuckerspiegel nur sehr langsam ansteigen.

Nährwerte	1 Person
Kohlenhydrate	72g
Fett	30g
Eiweiß	30g
Ballaststoffe	7g
Energie	685 kcal.

Chicorée Auflauf

Zubereitung

Chicorée für 10min in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren, bis die Butter das Mehl vollständig aufgenommen hat. Die Milch einrühren. Sobald sich die Butter-Mehl-Mischung mit der Milch vollständig verbunden hat, langsam 2/3 des Käses einrühren. Zuletzt 3-4 EL des Chicorée- Kochwassers in die Sauce einrühren. Käsesauce mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Chicorée abschrecken & halbieren. Legt als nächstes die Chicorée Hälften in eine ofenfeste Form & übergießt diese nun mit der Käsesauce. Als letztes den Auflauf mit dem restlichen Käse bestreuen und anschließend für 20min bei 180° in den Ofen stellen.

MITTAG

Orientalische Aubergine

Zubereitung

Couscous nach Packungsanweisung kochen. Auberginen längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen (Rand 0,5cm). Auberginenhälften auf ein Backblech legen und mit 1 EL Öl bestreichen. Salzen und für 25min im Ofen bei 180° backen. Auberginenfruchtfleisch und Zucchini würfeln. Mandeln hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Mandeln herausnehmen und 2 EL in der Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel 5-6min goldbraun anbraten und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Mandeln und den fertigen Couscous mit dem Gemüse mischen.

Für die Sesamsauce alle Zutaten miteinander verrühren. Granatapfel in einer Wasserschüssel entkernen und die Minze grob hacken. Die gebackenen Auberginen befüllen und mit der Sesamsauce, den Granatapfelkernen und der Minze bestreuen.



Zutaten (2 Personen)

3 Auberginen
3 EL Olivenöl
Salz/Pfeffer
1 Zucchini
50 g Mandelkerne
200 g Couscous
Sesamsauce:
1 EL Sesam
200 g Skyr
2 EL Tahin
2 TL Zitronensaft Salz/Pfeffer
Toppings:
1/2 Granatapfel
1/2 Bund Minze

Nährwerte	1 Person
Kohlenhydrate	106g
Fett	40g
Eiweiß	39g
Ballaststoffe	27g
Energie	943 kcal.

MITTAG

Zutaten (2 Personen)

600g Rosenkohl
300g Süßkartoffeln
20g Haselnüsse
250g Quark
15g Olivenöl
Kräuter nach Wahl (Schnittlauch
30g, Petersilie 50g)



Süßkartoffel & Rosenkohl

Zubereitung

Rosenkohl gut waschen, Strunk abschneiden, halbieren und mit Öl in einer Schüssel vermischen.

Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und mit Öl vermischen.

Im Backofen in folgender Reihenfolge zubereiten: 1. Rosenkohl, wenig später Süßkartoffeln und 5 min vor Schluss halbierte Haselnüsse hinzufügen.

Nährwerte	1 Person
Kohlenhydrate	52g
Fett	16g
Eiweiß	72g
Ballaststoffe	41g
Energie	510 kcal.

Infobox Rosenkohl:

Rosenkohl enthält viel *Vitamin C*, Kalium und Phosphor . Ferner sind Vitamin B1, B2, B6, Folsäure und Eisen enthalten.

MITTAG

Zutaten (2 Personen)

- 1/2 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - Handvoll Pak Choi (75g)
 - Handvoll Spinat (75g)
 - 2 Möhren (160g)
 - 1 Frühlingszwiebel
 - Salz, Pfeffer
 - 1 EL Kokosöl (10g)
 - 200g Hähnchenfleisch
 - 200g Basmatireis
- Für die Sauce:
- 1 EL Sesamöl
 - 1,5 EL Sojasauce
 - 1 EL süße Sojasauce

Zubereitung

Reis kochen. Gemüse und Gewürze kleinschneiden oder in feine Streifen hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln anbraten, Hähnchen zufügen. Knoblauch, Pak Choi und Spinat mit dazugeben. Sesamöl und Sojasaucen unterrühren. Reis zugeben. Mit Pfeffer, Salz abschmecken. Frühlingszwiebeln zuletzt dazugeben.

Nährwerte	1 Person
Kohlenhydrate	83g
Fett	13g
Eiweiß	36g
Ballaststoffe	7g
Energie	602 kcal.

Hähnchen balinesisch



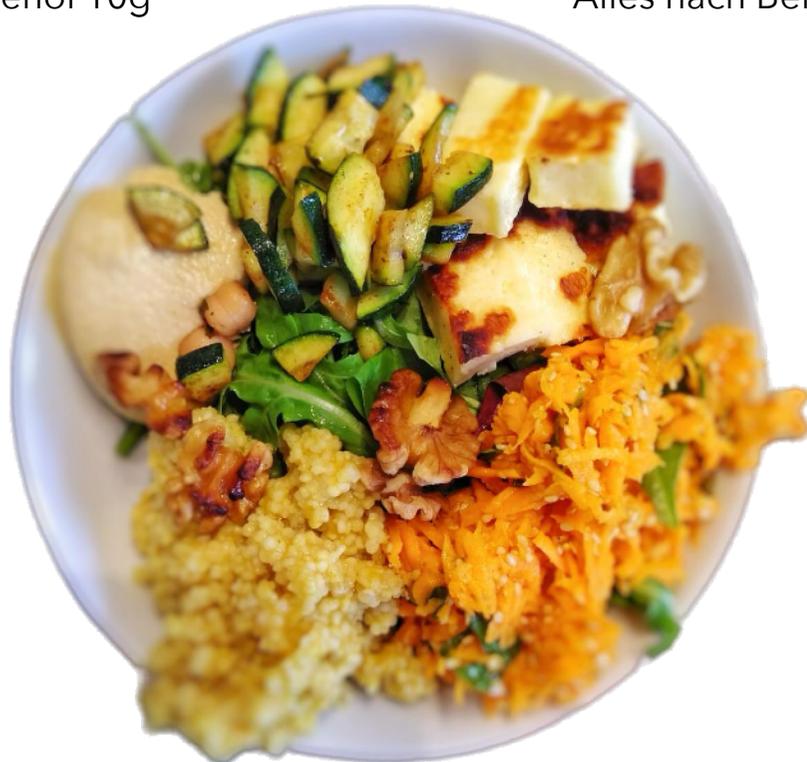
ABEND - UNSERE TOP5

Zutaten (1 Personen)

1 Möhre 80g
Sesam 3g
Zucchini 80g
Gekaufter Humus 50g
Couscous 50g
Halloumi 50g
Grüner Salat 50g
Olivenöl 10g

Zubereitung

Couscous kochen. Parallel in einer großen Pfanne getrennt Zucchini, 3/4 vom Babyspinat mit Knoblauch und Halloumi in Olivenöl anbraten. Währenddessen die Möhre raspeln, mit Sesam und Öl vermischen. Alles nach Belieben anrichten.



10 min Bowl

Infobox:

Humus wird aus den Zutaten Kirchererbsen, Olivenöl, Tahini, Kreuzkümmel, Knoblauch und eiskaltem Wasser hergestellt. Kichererbsen sind reich an Proteinen und Ballaststoffen und machen satt.

Nährwerte	1 Person
Kohlenhydrate	47g
Fett	38g
Eiweiß	25g
Ballaststoffe	8g
Energie	640 kcal.

ABEND

Infobox:

Omega 3 Fettsäuren

Da der Körper die Fettsäuren nicht selbst herstellen kann, muss der Mensch sie über die Nahrung aufnehmen. Pflanzlicher Hauptlieferant für Omega-3-Fettsäuren ist Leinöl.



Nährwerte	1 Person
Kohlenhydrate	65g
Fett	32g
Eiweiß	28g
Ballaststoffe	17g
Energie	662 kcal.

Brotzeit

Zutaten/ Ideen für deine Brotzeit

(Gramm für Berechnung der Nährwerte)

Gemüse: (Gurke 50g), Tomaten (50g),

Paprika, Rote Beete, Radieschen

Kresse (5g), Petersilie, Schnittlauch (5g)

Hüttenkäse (30g)

Frischkäse (30g)

Humus (30g)

Selbstgemachte Dips

Kleiner Salat

Kleiner Obsteller (Kiwi (80g), Beeren)

Vollkornbrot (3 Scheiben 150g)

Optional:

Olivenöl oder Leinöl

Avocado (50g)

Gekochtes Ei (60g)

Lachs

ABEND

Grüner Salat mit Schafskäse

Zutaten (2 Personen)

1/3 Gurke (200g)
6-7 kleine Tomaten (100g)
Sprossen, Kresse (10g)
Schafskäse (Salakis) (75g)
Grüner Salat (150g)
Rote Linsen optional (100g)
Erdbeeren optional
Dressing:
3 EL Oliven Öl (30g)
1 EL Balsamico
2 Zehen Knoblauch
1 TL Reissirup (5g)
Prise Salz, Pfeffer



Zubereitung

Dauer 8 min

Rote Linsen nach Gebrauchsanweisung kochen.

Dressing: In einer kleinen Schüssel 2 Zehen Knoblauch ins Öl einlegen, Balsamico, Reissirup, Salz und Pfeffer dazugeben.

Tomaten, Gurke, Schafskäse schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Salat waschen und ebenfalls in die Schüssel geben. Damit der Salat nicht zusammenfällt, sollte er oben liegen. Kurz vor dem Essen gibst du die Kresse und das Dressing hinzu und hebst den Salat vorsichtig um. Die Linsen kommen direkt auf deinen Teller, der Salat findet darauf oder daneben seinen Platz.

Infobox: Rote Linsen

Nährwerte pro 100g

25g Eiweiß !!

1,8g Fett

47g Kohlenhydrate davon 1g Zucker

14g Ballaststoffe !!

Niedriger Glykämischer Index und hoher Anteil an Mikronährstoffen, wie B-Vitamine, Eisen, Selen und Zink.

Nährwerte	1 Person	Mit Linsen
Kohlenhydrate	7g	30g
Fett	22g	23g
Eiweiß	9g	22g
Ballaststoffe	2,5g	10g
Energie	265 kcal.	402 kcal.

ABEND

Petersiliensalat mit Granatapfel

Zutaten (2-3 Personen)

2 Bund Petersilie
1 Bund Minze
1/2 Granatapfel
1 kl. Gurke (300g)
4 EL Hirse
3 EL Zitronensaft (10g)
5 EL Olivenöl (50g)
1 EL Reissirup (10g)
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Dauer 12 min

Hirse nach Packungsanleitung bissfest kochen und abkühlen lassen.

Petersilie, Minze, Gurke waschen und klein schneiden.

Granatapfel in einer Wasserschüssel unter Wasser entkernen.

Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl und Reissirup anrühren.

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Infobox: Petersilie

Petersilie gilt sogar als Heilkraut. Sie ist reich an Bitterstoffe, Vitamin A,C und Eisen.

Schwangere sollten Petersilie in den letzten Monaten nicht mehr verzehren.

Nährwerte	Salat gesamt
Kohlenhydrate	90g
Fett	54g
Eiweiß	14g
Ballaststoffe	13g
Energie	911 kcal.

NACHTISCH & SNACKS

Veganes Bananenbrot & Glutenfreies Bananenbrot



Nährwerte	vegan	glutenfrei
Kohlenhydrate	295g	56g
Fett	192g	112g
Eiweiß	71g	50g
Ballaststoffe	48g	26g
Energie	3191 kcal.	1485 kcal.

Zutaten

Veganes Bananenbrot

250g Haferflocken

150g Walnüsse

3 EL

Weinsteinbackpulver

1/3 TL Salz

1 EL Leinsamen

optional: Zimt

3 reife Bananen (300g)

150ml Mandelmilch

75ml Reissirup

1 EL Kokosöl (10g)

Toppings:

Pekannüsse (75g)

Halbe Banane (50g)

Zutaten

Glutenfreies

Bananenbrot

2 reife Bananen

80g gemahlene

Mandeln

70g Kokosraspel

3 Eier

1EL Kokosöl

1 Prise Salz

1 TL Zimt

Zubereitung

Zunächst heizt ihr den Ofen auf ca. 180° vor.

Mischt als nächstes 1 EL Leinsamen mit 3EL Wasser und lasst es ziehen.

Als nächstes zermahlt ihr die Haferflocken und Walnüsse in einem Hochleistungsmixer zu Mehl. Gebt alle trockenen Zutaten in eine Schüssel und verrührt sie.

Anschließend mixt ihr alle flüssigen Zutaten in eurem Mixer und gebt die Masse zu den trockenen Zutaten dazu.

Füllt den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form und belegt das Brot optional mit Toppings.

Backt das Bananenbrot ca. 45min in eurem Backofen.

NACHTISCH & SNACKS

Papaya mit Granola und Acai

Zutaten

Für eine Portion

1/4 Papaya 300g

3,5% Naturjoghurt 100g

Erdbeeren 70g

Granola 10g

Acai-Pulver 3g



Zubereitung

Dauer 3 min

Erklärt sich von selbst. Guten Appetit.

Nährwerte	1 Portion
Kohlenhydrate	37g
Fett	8g
Eiweiß	9g
Ballaststoffe	10g
Energie	275 kcal.

Infobox:

Papaya ist eine tropische Frucht. Sie gilt als Vitamin C Bombe (60mg pro 100g), hilft bei Magen-Darm-Problemen und stabilisiert das Immunsystem.

NACHTISCH & SNACKS

Zutaten (2 Portionen)

300g Joghurt
3 Eier
100g Apfelmus
50g Dinkelgrieß
1/2 TL Zimt
1 TL Zucker

Kirsch-Topping:

250g Sauerkirschen
(1 Tasse Kirschsafft auffangen)
1 TL Mehl
1/2 TL Zucker

Nährwerte	1 Portion
Kohlenhydrate	73g
Fett	13g
Eiweiß	23g
Ballaststoffe	4g
Energie	510 kcal.

Infobox Kirschen:

Sauerkirschen unterstützen die Regeneration. Bei Tests hatten Läufer/innen nach dem Verzehr von Sauerkirschen weniger Entzündungen gegenüber der Placebo-Gruppe. Trinkt man Kirschsafft vor dem Schlafen, kann sich der Schlaf



Quarkauflauf mit Kirschen

Zubereitung

Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.

Joghurt, Eigelbe, Dinkelgrieß, Zimt und Zucker miteinander verrühren.

Eischnee unterheben.

Masse in die gefettete Ofenform geben und ca. 25 Minuten backen.

Für das Kirsch-Topping das Mehl mit der Hälfte vom Kirschsafft verrühren, bis keine Klumpen mehr da sind.

Den restlichen Kirschsafft aufkochen und anschließend die Kirsch-Mehl-Mischung mit einem Schneebesen einrühren

Kirschen und Zucker in die Flüssigkeit geben und kurz aufkochen lassen.

NACHTISCH & SNACKS

Mandel-Bananen-Chiapudding

Zutaten

(1 Portionen)

200ml Mandelmilch
1 Banane (100g)
30g Chiasamen
30g Himbeeren

Toppings:

20g gehackte Pistazien
20g Bananenchips
10g Pekannüsse (1-2)

Nährwerte	1 Portion	Topping
Kohlenhydrate	24g	17g
Fett	12g	18g
Eiweiß	9g	5g
Ballaststoffe	13g	3g
Energie	268 kcal.	253 kcal.



Zubereitung

Banane mit der Mandelmilch im Mixer pürieren und anschließend mit den Chiasamen verrühren.

Chiapudding ca. 1h Stunde im Kühlschrank aufquellen lassen.

Pudding in kleine Gläser umfüllen, mit Toppings nach Wahl verfeinern.

Tipp

Der Chiapudding lässt sich super am Abend vorbereiten und am nächsten Morgen als Frühstück mitnehmen.

DRINKS - UNSERE TOP4

Recoveryshake mit Beeren

Zutaten

30g Mandelprotein
250ml Mandelmilch/
Milch
30g Himbeeren
80g Erdbeeren
20g Blaubeeren
100g Banane
6 Eiswürfel



Zubereitung

Dauer 2min
Alles in den Mixer. Für die Eiswürfel brauchst du einen Mixer mit einer hohen Wattleistung.

Nährwerte

Kohlenhydrate	30g
Fett	23g
Eiweiß	4g
Ballaststoffe	7g
Energie	258 kcal.

DRINKS

Moon Milk

Zutaten

1 TL (5g) Moonmilk
200ml heiße Hafermilch/Mandelmilch

Infobox

Dein Getränk zum Einschlafen.

Moonmilk besteht aus:

36 % fettarmen Kakaopulver*, 20 %
Ashwagandhawurzelpulver*,
Kokosblütenzucker*, Kokosmilchpulver*,
Hafermehl*, 4 % Kardamom*, 3 % Ceylon-
Zimt

Ashwagandha soll dir beim Stressabbau
helfen.

Zubereitung

Dauer 30 sek
Erklärt sich von selbst.



Nährwerte	Mit Hafermilch
Kohlenhydrate	15g
Fett	3g
Eiweiß	2g
Ballaststoffe	3g
Energie	110 kcal.

DRINKS

Acai & Bananen Smoothie

Zutaten

Bild: links

150ml Mandelmilch

3g Acai-Pulver

30g Himbeeren

80g Erdbeeren

20g Blaubeeren

8 Eiswürfel



Zubereitung

Dauer 2min

Erklärt sich von selbst.

Nährwerte

Kohlenhydrate	21g
Fett	4g
Eiweiß	3g
Ballaststoffe	8g
Energie	149 kcal.

Infobox

Erdbeere: Die Erdbeersaison beginnt im Mai und endet im August. Erdbeeren haben aufgrund ihres hohen Wassergehalts nur sehr wenig Kalorien. Mit 62 mg /100 g enthalten sie mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Besonders hoch sind auch der Folsäure-Gehalt sowie der Gehalt der Mineralstoffe Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium.

DRINKS

Zutaten

1/3 Gefrorene Banane
200g Erdbeeren
300ml 1,5% Milch/
Mandelmilch
10g Kraftprotz

Nährwerte	
Kohlenhydrate	34g
Fett	6g
Eiweiß	17g
Ballaststoffe	7g
Energie	275 kcal.

Rote Beeren Shake

Zubereitung

Dauer 2min

Erklärt sich von selbst. Durch die gefrorene Banane wird der Shake cremiger.





15% Code: COACH_3ATHLON

Auf alle Produkte von Sailfish

www.sailfish.com



20% Code: graute20

Auf alle Compexprodukte

www.compex.info



10% Code: Graute24

Auf alle Produkte 10%

BIO und 100% lecker!!

<https://www.raabvitalfood.de>

TOP4RUNNING
GO FASTER. TOGETHER.

5% Code: Matthias

Auf alle Produkte von Top4Running

<https://top4running.de?>

[a_box=matthias](https://top4running.de?a_box=matthias)



Hoodie 49€



T-Shirt 29€



T-Shirt 27€

Matthias Graute
matthiasgraute@gmail.com
0174-6287608
www.instagram.com/matthiasgraute
www.3athloncoach.de
www.wonderlink.de/@3athloncoach