

Be smart, stay strong – Dein Präventionskurs für die Lebensmittel

4. Stunde: Ernährung:

Ernährung – Überwiegend - Plant-Based



Wichtige Punkte für eine gesunde Ernährung



- **Reduktion hochverarbeiteter Lebensmittel**
- **Ballaststoffe (25-30g/Tag)**, Komplexe KH
- **Pre- Probiotika**
- **Proteine 1,2 - 1,6** (Sportler 2 g/kg), verteilt über 3-5 Mahlzeiten
- **Flüssigkeiten** (Wasser)
- **Nahrungsergänzungsmittel - INDIVIDUELL**
 - ✓ Vitamin D
 - ✓ Kalzium
 - ✓ Omega 3
 - ✓ Magnesium / B-Vitamine
 - ✓ Kreatin (3-5 g/Tag)
- **Eating window – circa 12 Stunden.** (Fasten???)



Snacks...

Protein-Power	Naturjoghurt / Skyr mit Zimt	Sättigt lange, Zimt reguliert den Blutzucker.
	Hüttenkäse mit Beere oder Gurke	Viel Casein-Protein (gut für die Muskeln über Nacht).
	Gekochtes Ei mit einer Prise Salz	Die perfekte Kombination aus Fett und Eiweiß.
Süß & Fruchtig	Apfelscheiben mit Nussmus	Knackig, süß und gesunde Fette.
	Nüsse & Beeren	Antioxidantien und Magnesium für die Entspannung.
	Quark mit Kakao & Honig	Schmeckt wie Dessert, liefert aber wertvolle Nährstoffe.
Herzhaft & Knusprig	Reiswaffeln mit Frischkäse	Leicht verdaulich und kalorienarm.
	Käsewürfel mit Trauben / Tomaten	Klassisch, herzhaft und befriedigt den Umami-Sinn.
Flüssig & Wärmend	Warmer Kakao (aus Rohkakao)	Reich an Magnesium (entspannt die Nerven).
	Brühe oder Kräutertee	Füllt den Magen, ohne zu beschweren.



Hausaufgabe:

- Ergänze Proteine in Snacks
- Gestalte deine Teller bunt