

## MAHLZEITEN VOR DEM KÖRPERLICH-TRAINING (2-4 STUNDEN)

| VITAL- UND BALLASTSTOFFE   | KOHLLENHYDRATE   | FETTE   |
|--|--|---|
| <p><b>HOCHWERTIG KALORIENARM</b><br/>           Salate und Gemüse<br/>           Artischocke<br/>           Sellerie<br/>           Blumenkohl<br/>           Chinakohl<br/>           Endivien<br/>           Feldsalat<br/>           Gurken<br/>           Kohlrabi<br/>           Rettich<br/>           Karotten<br/>           Radieschen<br/>           Tomaten<br/>           Spargel<br/>           Spinat<br/>           Kohl<br/>           Erbsen<br/>           Pilze</p> <p><b>NUR MORGENS UND MITTAGS</b><br/>           Obst<br/>           Ananas<br/>           Apfel<br/>           Birne<br/>           Erdbeeren<br/>           Grapefruit<br/>           Kiwi<br/>           Kirsche<br/>           Zwetschge<br/>           Pfirsich<br/>           Weintraube<br/>           Banane</p> <p><b>HOCHWERTIG KALORIENREICH</b><br/>           Bohnen<br/>           Erdnuss<br/>           Linsen<br/>           Mais<br/>           Avocado</p> | <p>Immer kombiniert mit Vital- und Ballaststoffen</p> <p><b>HOCHWERTIG</b><br/>           Buchweizen Korn<br/>           Gerste Korn<br/>           Hirse Korn<br/>           Mais Korn<br/>           Roggen Korn<br/>           Dinkel Korn<br/>           Reis<br/>           Kartoffeln<br/>           Getreideschrot<br/>           Speisekleie<br/>           Müsli (ungezuckert)<br/>           Vollkornbrot<br/>           Knäckebrot<br/>           Vollkornmehl</p> <p><b>ERLAUBT</b><br/>           Brot, grau, weiß<br/>           Semmel<br/>           Zwieback<br/>           Teigwaren<br/>           Pumpernickel<br/>           Kornspitz<br/>           Kartoffelklöße<br/>           Kartoffelpüree<br/>           Rösti<br/>           Marmelade<br/>           Honig<br/>           Bananen<br/>           Bohnen</p> <p><b>VERBOTEN</b><br/>           Bratkartoffeln<br/>           Pommes frites<br/>           Kartoffelchips<br/>           Süßspeisen<br/>           Schokolade<br/>           Pudding<br/>           Zucker</p> | <p>Am Körperlich-Tag in Maßen</p> <p><b>HOCHWERTIG</b><br/>           Pflanzliche Fette und Öle, besonders Keimöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (MUFS) wie:<br/>           Olivenöl, Rapsöl<br/>           Nüsse</p> <p><b>ERLAUBT</b><br/>           Butter Margarine<br/>           Käse 20% Fett i.T.<br/>           Sauerrahm</p> <p><b>VERBOTEN</b><br/>           Schweineschmalz<br/>           Mayonnaise<br/>           Schlagsahne<br/>           Saucen<br/>           Fettrand bei Fleisch</p> |

## MAHLZEIT NACH DEM KÖRPERLICH-TRAINING

**Kohlenhydrate: nach dem Körperlich-Training für zwei Mahlzeiten verboten!**

| VITAL- UND BALLASTSTOFFE   | KOHLLENHYDRATE  | FETTE  |
|--|---|--|
| <p><b>HOCHWERTIG KALORIENARM</b><br/>           Salate und Gemüse<br/>           Artischocke<br/>           Sellerie<br/>           Blumenkohl<br/>           Chinakohl<br/>           Endivien<br/>           Feldsalat<br/>           Gurken<br/>           Kohlrabi<br/>           Rettich<br/>           Karotten<br/>           Radieschen<br/>           Tomaten<br/>           Spargel<br/>           Spinat<br/>           Kohl<br/>           Erbsen<br/>           Pilze</p> | <p>Immer kombiniert mit Vital- und Ballaststoffen</p> <p><b>HOCHWERTIG</b><br/>           Sojaprodukte<br/>           Ei<br/>           Fisch, gegrillt<br/>           Rindfleisch, mager<br/>           Kalbfleisch, mager<br/>           Wild<br/>           Geflügel<br/>           Quark<br/>           Frischkäse, körnig<br/>           Joghurt<br/>           Buttermilch<br/>           Kefir</p> <p><b>ERLAUBT</b><br/>           Schweinefleisch, mager<br/>           Schinken<br/>           Käse 20% Fett i.T.<br/>           Fisch, eingelegt in Wasser<br/>           Fisch, geräuchert</p> <p><b>VERBOTEN</b><br/>           Fisch, in Öl eingelegt<br/>           Fischstäbchen<br/>           Innereien<br/>           Fettreiche Wurst u. Wurstwaren, wie:<br/>           Schweinefleisch<br/>           Streichwurst<br/>           Schweinsbratwurst<br/>           Braunschweiger<br/>           Käsekraier<br/>           Münchener<br/>           Speck<br/>           Schlagsahne<br/>           Sauerrahm<br/>           Käse, fett</p> | <p>Am Körperlich-Tag in Maßen</p> <p><b>HOCHWERTIG</b><br/>           Pflanzliche Fette und Öle, besonders Keimöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (MUFS) wie:<br/>           Olivenöl, Rapsöl<br/>           Nüsse</p> <p><b>ERLAUBT</b><br/>           Butter<br/>           Margarine<br/>           Käse 20% Fett i.T.<br/>           Sauerrahm</p> <p><b>VERBOTEN</b><br/>           Schweineschmalz<br/>           Mayonnaise<br/>           Schlagsahne<br/>           Saucen<br/>           Fettrand bei Fleisch</p> |

## MAHLZEITEN AM ZWISCHENTAG

| VITAL- UND BALLASTSTOFFE  | KOHLLENHYDRATE  | EIWEISS  | FETTE   |
|---|---|--|---|
|   | <b>NUR MORGENS UND MITTAGS</b>  |  |   |
| <b>HOCHWERTIG KALORIENARM</b><br>Salate und Gemüse<br>Artischocke<br>Sellerie<br>Blumenkohl<br>Chinakohl<br>Endivien<br>Feldsalat<br>Gurken<br>Kohlrabi<br>Rettich<br>Karotten<br>Radieschen<br>Tomaten<br>Spargel<br>Spinat<br>Kohl<br>Erbsen<br>Pilze | <b>HOCHWERTIG</b><br>Hochwertig<br>Buchweizen Korn<br>Gerste Korn<br>Hirse Korn<br>Mais Korn<br>Roggen Korn<br>Dinkel Korn<br>Reis<br>Kartoffeln<br>Getreideschrot<br>Speisekleie<br>Müsli (ungezuckert)<br>Vollkornbrot<br>Knäckebrot<br>Vollkornmeh | <b>HOCHWERTIG</b><br>Sojaprodukte<br>Ei<br>Fisch, gegrillt<br>Rindfleisch, mager<br>Kalbfleisch, mager<br>Wild<br>Geflügel<br>Quark<br>Frischkäse, körnig<br>Joghurt<br>Buttermilch<br>Kefir | <b>HOCHWERTIG</b><br>Pflanzliche Fette und Öle, besonders Keimöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (MUFS) wie: Olivenöl, Rapsöl<br>Nüsse |
| <b>NUR MORGENS UND MITTAGS</b><br>Obst<br>Ananas<br>Apfel<br>Birne<br>Erdbeeren<br>Grapefruit<br>Kiwi<br>Kirsche<br>Zwetschge<br>Pfirsich<br>Weintraube<br>Banane   |   |  |   |
| <b>HOCHWERTIG KALORIENREICH</b><br>Bohnen<br>Erdnuss<br>Linsen<br>Mais<br>Avocado   |   |  |   |