



SCHNELLER, HÖHER, WEITER
FIT UND GESUND DURCHS TRAININGSJAHR
MIT LEBENSMITTELN AUS DER DOSE



Die Dosenköche



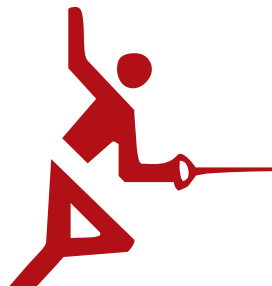
Olympiastützpunkt
Bayern



SPIELT ERNÄHRUNG IM SPORT ÜBERHAUPT EINE ROLLE?	1
TRAINING UND ERNÄHRUNG – EIN UNTRENNBARES TANDEM	2
BASISREGELN FÜR ALLE SPORTLER	3
OBST UND GEMÜSE STATT BRAUSETABLETTEN	4
5 AM TAG GILT AUCH FÜR SPORTLER	5
OBST- UND GEMÜSEMUFFEL	6
KEINE ZEIT ZUM EINKAUFEN, SCHNIBBELN UND KOCHEN?	7
FRISCH AUS DER DOSE	8
VITAMINE UND MINERALSTOFFE AUS DER DOSE	9
WAS ESSE ICH HEUTE?	10
IN ZUKUNFT HEISST'S: OHNE GEMÜSE GIBT'S NICHT!	11

IMPRESSUM

Ein Gemeinschaftsprojekt des OSP Bayern und der Initiative Die Dosenköche
 Text: Dr. Claudia Osterkamp-Baerens
 Redaktion und Gestaltung: zweiblick // design und kommunikation



Klaus Pohlen

EIN ALTES SPRICHWORT SAGT: DER OLYMPIASIEGER MACHT SEIN ESSEN, NICHT DAS ESSEN DEN OLYMPIASIEGER!

→ Heute wissen wir, dass die Nährstoffzusammensetzung die Regenerationsprozesse und die Energiebereitstellung des Körpers enorm beeinflusst. Dieses Wissen bringt aber nur dann den sportlichen Vorteil, wenn der Sportler das Essen auch wirklich bekommt. Und weil auch der „Athlet der Moderne“ sich sein Essen – zumindest die meiste Zeit – selber zubereiten muss, liegt hier einer der Knackpunkte der Sporternährung verborgen.

Denn Zeit ist auch beim Sportler häufig Mangelware. Mit in der Regel zwei Trainingseinheiten pro Tag, Ausbildung oder Schule, Physiotherapieterminen und Wettkämpfen am Wochenende ist praktisch jede Minute des Tages verplant. Es erfordert viel Organisationstalent, hier noch Zeit für den Einkauf frischer Zutaten zu finden. Und nach einem trainingsintensiven Tag reicht die Willenskraft oft nicht mehr aus, die Müdigkeit noch einmal zu überwinden, um Gemüse zu schnibbeln. Ohne Essen erschöpft ins Bett zu fallen, Keksdosen-Plünderung und Pizzadienst sind gängige Praxis.

Wir am OSP wissen, dass eine warme Mahlzeit am Tag mit Gemüse erheblich zur physischen, aber auch psychischen Regeneration beiträgt. Auf der Suche nach einfachen, für unsere Athleten umsetzbaren Lösungen sind wir auf die Lebensmittel aus der Dose gestoßen. Gerade für besonders hektische Tage sehen wir in ihnen eine clevere Alternative. Denn sie sind nicht nur einfach und schnell zuzubereiten, sondern auch qualitativ weit besser als ihr Ruf und können auf Vorrat eingekauft werden. Wer die richtigen Produkte geschickt mit anderen Lebensmitteln kombiniert, kann sich trotz Zeitdruck sportgerecht ernähren und verschafft sich damit einen deutlichen Vorsprung vor der Konkurrenz.

Der Olympiasieger macht sich eben sein Essen und nutzt dazu alle Möglichkeiten – auch die aus der Dose. Viel Spaß beim Lesen.

Ihr Klaus Pohlen
 Leiter Olympiastützpunkt Bayern

1



SPIELT ERNÄHRUNG IM SPORT ÜBERHAUPT EINE ROLLE? OHNE ENERGIE KEINE LEISTUNG – DER RENNSPORT MACHT UNS VOR, WIE WICHTIG DAS TREIBSTOFFGEMISCH SOWIE RICHTIGES TIMING BEIM TANKEN IST.

→ Ohne Benzin fährt das Auto keinen Meter, egal wie stark der Motor ist. Damit die Maschine auch ihre maximale Leistung bringt, gibt es sogar den passenden Treibstoff: Diesel, Normal oder Super für die „normalen“ Autos und Spezialmischungen für die Formel-1-Renner. Der Autorennsport macht uns vor, dass für optimale Leistungen nicht nur Training und Technik wichtig sind, sondern auch die Treibstoffmischung sowie die richtige Taktik beim Tanken den gleichen Stellenwert haben. Je nach Rennkurs und Wetter wird entschieden, ob die geringere Zahl an Boxenstopps die anfänglich langsameren Rundenzeiten wegen des höheren Gewichts des vollen Tanks aufwiegt. Oder ob die umgekehrte Taktik, schnellere Rundenzeiten von Anfang an, dafür häufigeres Nachtanken, letztlich zum Sieg führt.

Für den Körper gelten dieselben Prinzipien:

Je länger die Rennstrecke beziehungsweise die Trainingsdauer ist, desto mehr Energie, also auch Treibstoff, wird insgesamt verbraucht.

Die Intensität bestimmt das Treibstoffgemisch, das Verhältnis, in dem Kohlenhydrate und Fette verbrannt werden.

Aber auch das Klima spielt eine Rolle, denn je höher die Intensität und je heißer die Außentemperaturen sind, desto höher sind die Flüssigkeitsverluste, die ausgeglichen werden müssen.

Mit dem Carboloadung (darunter wird das Volltanken der körpereigenen Kohlenhydratspeicher verstanden) steigt das Körpergewicht; der Treibstoff muss also am Anfang mitgetragen werden.

Es ist die spannende Aufgabe der Sporternährung, das Gemisch an Energieträgern, die Auftanktaktik sowie die Trink- und Nachtankstrategie während des Rennens optimal an die sportartspezifischen Anforderungen anzupassen.

2

TRAINING UND ERNÄHRUNG – EIN UNTRENNBARES TANDEM OB MEHR KOHLENHYDRATE, FETT UND EIWEISS AUF DEN TELLER MÜSSEN, ALS NORMALERWEISE EMPFOHLEN, GIBT DER TRAININGSPLAN VOR. WER GLAUBT, DASS ALLE SPORTLER MEHR KOHLENHYDRATE BRAUCHEN, IST AUF DEM HOLZWEG.

→ Egal ob Wettkampfsportler, Breiten-, Freizeit- oder Gesundheitssportler, die Intensität und Trainingsdauer stellen die entscheidenden Größen dar, auf die es hier ankommt:



		Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
Trainingsgruppe 1	Ausdauertraining mit niedrigeren Intensitäten und überlanger Dauer wie zum Beispiel Radfahren, Laufen oder Langtriatlon → mindestens 3 h pro Trainingseinheit → mindestens 5 Trainingseinheiten pro Woche	mehr	mehr	mehr
Trainingsgruppe 2	Ausdauertraining mit höheren Intensitäten, auch Intervalltraining, aber mittlerer Dauer wie zum Beispiel Radfahren, Laufen, Schwimmen, Kurztriatlon, Fußball oder Tennis → 60–90 min pro Trainingseinheit → mindestens 5 Trainingseinheiten pro Woche	mehr	normal	mehr
Trainingsgruppe 3	Ausdauertraining mit niedrigen Intensitäten und mittlerer bis kurzer Dauer wie zum Beispiel Radfahren, Laufen, Schwimmen, Walking oder Nordic Walking → 30–60 min pro Trainingseinheit → 4–6 Trainingseinheiten pro Woche	normal	normal	normal
Trainingsgruppe 4	Allgemeines Fitnesstraining wie zum Beispiel Gymnastik, Aerobic, Wassergymnastik oder leichtes Kräftigungstraining an Kraftmaschinen → 30–90 min pro Trainingseinheit → 1–4 Trainingseinheiten pro Woche	normal	normal	normal
Trainingsgruppe 5	Krafttraining zum Muskelaufbau → mindestens 90 min pro Trainingseinheit → mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche	normal	normal	mehr

3

BASISREGELN FÜR ALLE SPORTLER UNABHÄNGIG VON TRAININGSUMFANG UND -DAUER DECKEN SIE MIT DIESEN REGELN IHREN BEDARF AN NÄHRSTOFFEN SOLIDE AB.



Das sollten sportlich Aktive
täglich auf dem Speiseplan haben:

-
- mindestens drei geregelte Mahlzeiten, davon sollte
mindestens eine warm zubereitet sein
-
- mindestens 1,5 Liter Mineralwasser, bei hohem
Schweißverlust entsprechend mehr
-
- mindestens zwei Portionen Obst* verschiedener Sorte
-
- mindestens eine warme Gemüsebeilage*
-
- mindestens je eine Portion* Rohkost und Blattsalat
-
- mindestens ein Esslöffel Rapsöl
-
- täglich Eiweißträger wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte
inklusive Käse, Bohnen, Tofu idealerweise im Wechsel.
Die jeweiligen Mengen hängen vom Training ab, wobei
als gute Faustregel gilt: wöchentlich zwei- bis dreimal
mageres Fleisch, ein- bis zweimal Seefisch, zwei Eier
-
- täglich Kohlenhydratlieferanten wie Brot, Müsli, Reis,
Nudeln oder Kartoffeln, wobei auch hier die Mengen
vom Training abhängen
-

* Lesen Sie auf Seite 5, wie viel eine Portion ist.

Auch darauf sollten Sie achten:

-
- mehr Vollkorn- als Weißbrot
-
- fettarmes Fleisch statt Currywurst & Co.
-
- magerer Schinken oder Putenbrust statt Streichwurst
und Salami
-
- Nudeln, Reis und Kartoffeln statt Kroketten, Pommes
und Rösti
-
- mehr Schnitt- und Hartkäse als Weichkäse
-
- belegte Brote statt Kuchen und Gebäck
-
- keine gesüßten Limonadengetränke
-

Und übrigens: Wer direkt vom Büroschreibtisch zum Training hechtet, sich im Training oft schwach, müde und unkonzentriert fühlt, hat deutliche Zeichen für einen massiven Kohlenhydratmangel des zentralen Nervensystems. Mit einem kleinen Kohlenhydratsnack 30 bis 60 Minuten vor Trainingsbeginn wird Ihnen das Training deutlich leichter von der Hand gehen und mehr Spaß machen.



4

OBST UND GEMÜSE STATT BRAUSETABLETTEN AUCH WENN DIE VITAMIN- UND MINERALSTOFFBILANZEN DURCH NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUF VORDERMANN GEBRACHT WERDEN KÖNNEN, KÖNNEN SIE OBST UND GEMÜSE DOCH NICHT ERSETZEN.

→ Denn auch die Stoffe, die Früchten, Knollen & Co. Farbe, Aroma und Geruch verleihen und sie vor Schädlingen sowie Verderb schützen, scheinen im menschlichen Stoffwechsel aktiv zu sein. Sie werden von den Pflanzen selbst gebildet und deshalb unter dem Begriff sekundäre Pflanzenstoffe zusammengefasst.

Schätzungsweise 5.000 bis 10.000 verschiedene Substanzen halten unsere pflanzlichen Nahrungsmittel davon bereit, wobei die enthaltenen Mengen eher gering sind. Bei einer gemischten Kost nehmen wir täglich nur rund 1,5 g an sekundären Pflanzenstoffen auf. Es scheint also der Potpourri an verschiedensten chemischen Verbindungen zu sein, der unserem Körper gut tut. Die Palette der Wirkungen ist dabei breit: antikanzerogen, antioxidativ, immunmodulierend, entzündungshemmend – um nur einige zu nennen.

Wie viel und in welcher Kombination diese Pflanzenstoffe zu diesen günstigen Effekten führen, ist noch völlig unklar. Experten warnen daher auch davor, die bioaktiven Stoffe isoliert in Tabletten, Kapseln oder Pulvern aufzunehmen. Denn Nebenwirkungen oder gar eine Umkehr der Wirkung ist nicht auszuschließen, wenn die bioaktiven Stoffe in deutlich höheren Konzentrationen als üblich in den Körper gelangen.

Fazit: Nur wer Obst und Gemüse isst, kann von den bioaktiven Stoffen profitieren, ohne Nebenwirkungen befürchten zu müssen. Wer dann noch Sorten und Farben wechselt und Rotes, Grünes und Gelbes auf den Teller bringt, kann sicher sein, dass der Körper aus der ganzen Substanzpalette der Natur schöpfen kann. Brausetabletten & Co. können hier nicht mithalten.

5

5 AM TAG GILT AUCH FÜR SPORTLER WIE VIEL OBST UND GEMÜSE DAS IST, DAFÜR GIBT ES KLARE SPIELREGELN



Für den Verein 5 am Tag e.V. entspricht eine Portion:

- 100–200 g Obst oder Gemüse** → Unzerkleinert ist das so viel wie in eine Hand passt, also beispielsweise ein Apfel, eine Birne, zwei Mandarinen, drei bis vier Aprikosen, drei Karotten oder ein bis zwei Tomaten.
→ Bei Beeren ist das so viel wie in zwei Hände passt beziehungsweise eine kleine Schale Himbeeren oder eine halbe kleine Schale Erdbeeren.
→ Bei Obstsalat, zerkleinertem Gemüse und Blattsalaten ist das so viel wie in zwei Hände passt.
→ Bei Lebensmitteln aus Dosen entspricht das etwa einer kleinen Dose beziehungsweise die Menge einfach mit Hilfe des auf dem Etikett angegebenen Abtropfgewichts abschätzen.
- 25 g Trockenobst oder Nüsse (geschält, ungeröstet!)** → Das entspricht beispielsweise fünf getrockneten Aprikosen, Pflaumen, Datteln, zwei Feigen oder sechs Walnüssen.
- 50 g getrocknete Hülsenfrüchte** → Das entspricht beispielsweise einer Handvoll Bohnen, Erbsen, Linsen oder Kichererbsen.
- 200 ml Obst- oder Gemüsesaft** → Das entspricht einem Glas an frisch zubereiteten Säften oder 100 % Fruchtsäften aus dem Handel (Direktsäfte und Säfte aus Konzentrat).

Übrigens: Mehr als eine Portion täglich sollte nicht durch Saft ersetzt werden. Denn beim Pressen bleiben vor allem Ballaststoffe, aber auch einige sekundäre Pflanzenstoffe in den Abfallbehältern der Pressmaschinen zurück.



6

OBST- UND GEMÜSEMUFFEL PLANEN IHRE 5 PORTIONEN AM BESTEN, DAMIT ES AUCH WIRKLICH KLAPPT UND ZUR ROUTINE WERDEN KANN.



Nummer 1 und 2: Als Pausensnack am Vormittag eine Portion Obst – sehr bürotauglich, weil tropf- und spritzfrei sind beispielsweise Apfel, Birne, eine Handvoll Aprikosen oder Weintrauben und dazu eine Portion (25 g) Nüsse oder Studentenfutter.

Nummer 3 ist mit der warmen Mahlzeit fällig, die jeder Sportler unbedingt täglich für eine ausgewogene Nährstoffversorgung braucht. Die warme Gemüsebeilage ist hierbei Pflicht, mit zusätzlich noch einem Salat oder Rohkost wäre das Tagesziel schon fast erreicht. Übrigens: Wer mittags keine Gelegenheit hat, warm zu essen, holt die warme Mahlzeit einfach am Abend nach.

Nummer 4: Als Nachmittagssnack die zweite Portion Obst. Wenn am Abend eine Trainingseinheit ansteht, kombinieren Sie das Obst am besten mit einem Müsli oder greifen Sie zur Banane als gut verträglichem Kohlenhydratspender.

Nummer 5 kommt bei der dritten Hauptmahlzeit: Gerade zur Brotzeit passen Rohkost und Salat perfekt. Abends zu Hause sollten die für unterwegs nicht so geeigneten „glitschigeren“ Sorten wie Tomaten oder

Salate wie Karottensalat, Tomatensalat, grüner Salat bevorzugt werden. Wer statt Kantine mittags lieber seine Brote isst, nimmt am besten Karotten, Gurken, Kohlrabi, Paprika, die man zum Teil auch direkt auf dem „Pausenbrot“ unterbringen kann.

Wer gerade abends Rohkost und Salat nur schlecht verträgt, sollte es mal mit warmem Gemüse probieren und die Rohkost lieber mittags einbauen. Auch Obst ist, kurz blanchiert, besser verträglich: Einfach das Obst in Scheiben schneiden, in einen tiefen Teller legen und einmal kurz mit heißem Wasser überbrühen, Wasser sofort abgießen, fertig. Gerade morgens vor dem Training oder Wettkampf sorgen Sie so dafür, dass Ihnen das frische Obst nicht so lange im Magen liegt. Ein guter Tipp ist hier übrigens auch Obst aus der Dose. Viele Sportler vertragen es während der Belastung deutlich besser als Frisches.



7



KEINE ZEIT ZUM EINKAUFEN, SCHNIBBELN UND KOCHEN? DER SPORTLERALLTAG MIT JOB UND TRAINING IST ANSTRENGEND. MIT TRICKS UND KNIFFEN IST ES DENNOCH ZU SCHAFFEN.

Keiner hat gesagt, dass Sie alles selber machen müssen. Es sich so einfach wie möglich zu machen, ist erlaubt:



Unbedingt jedes Salatbüfett nutzen, egal ob in der Kantine, Mensa oder im Restaurant. Nirgends gibt es Salat und Rohkost mit weniger Arbeitsaufwand.

Wer essen geht, sollte immer auch eine Gemüsebeilage wählen. Am besten nehmen Sie die Sorten, die Sie zu Hause nur selten zubereiten.

Die ruhigeren Tage und vor allem das Wochenende eignen sich ideal, um sich in aller Ruhe um Gemüse und Salat zu kümmern.

Denken Sie über ein Job-Sharing beim Kochen nach: Wer aus der Familie könnte an Ihren stressigen Tagen das Kochen übernehmen?

Wer den Putz- und Schnibbelaufwand möglichst gering halten möchte, bevorzugt bei Frischware die einfach zu handhabenden Sorten wie Zucchini, Auberginen oder Paprika. Die Sorten, die mehr Zeitaufwand bei der Vorbereitung brauchen wie Mais, Bohnen, Möhren und Erbsen, einfach aus der Dose nehmen.

An hektischen Tagen ersetzen Sie eine Obstportion durch ein Glas Saft und nutzen Sie auch mal das breite Angebot der fertigen Gemüsegerichte aus der Dose. Schneller, unkomplizierter und preiswerter bekommen Sie eine warme Gemüse Mahlzeit wohl kaum auf den Tisch.

8



FRISCH AUS DER DOSE LEBENSMITTEL IN DOSEN SIND EINE GUTE WAHL. WUSSTEN SIE SCHON ...

... dass Gemüse und Obst in Dosen keine Konservierungsstoffe enthalten?

Die Zugabe von Konservierungsstoffen zu Lebensmitteln in der Dose ist gesetzlich verboten. Die Haltbarmachung erfolgt über die beiden Methoden Pasteurisation und Sterilisation sowie das luftdichte Verschließen.

... dass Dellen in Dosen kein Problem sind?

Die Innenbeschichtung der Dosen, die dafür sorgt, dass die Lebensmittel nicht mit dem Weißblech in Berührung kommen, ist hochelastisch und verkraftet daher auch Stöße und Dellen.

... dass geöffnete Dosen mit Lebensmitteln bedenkenlos in den Kühlschrank dürfen?

Ein Umfüllen der Lebensmittel aus Dosen, die nicht sofort gegessen werden, in eine Schüssel ist nicht nötig. Mit dem losen Deckel, der beispielsweise mit einem kantenfreien Dosenöffner abgetrennt wurde, oder mit Folie abgedeckt, können die Reste für zwei bis drei Tage problemlos im Kühlschrank aufbewahrt werden.

... dass gerade Gemüse durch den Garprozess leichter verdaulich wird?

Bei der Zubereitung werden die Zellstrukturen des Gemüses besser aufgeschlossen und die darin enthaltenen Nährstoffe so für die Aufnahme im Darm besser verfügbar gemacht – ganz abgesehen davon, dass es viele Gemüsesorten gibt, die unser Magen-Darm-Trakt ungekocht gar nicht verträgt. Deshalb gilt: Nicht nur Rohkost, sondern täglich auch eine warme Gemüsebeilage!

... dass Obst und Gemüse aus der Dose gute Vitamin- und Mineralstofflieferanten sind?

Der Vergleich von gekochtem Frischgemüse mit Gemüse aus der Dose zeigt im Querschnitt kaum Unterschiede im Vitamingehalt. Lesen Sie mehr dazu auf der nächsten Seite.

9



VITAMINE UND MINERALSTOFFE AUS DER DOSE DIE HERSTELLUNGSPROZESSE WURDEN IN DEN LETZTEN JAHREN OPTIMIERT.

→ Die Produktionsstätten liegen in der Regel in der Nähe der Felder. Lange Transportwege und Lagerzeiten entfallen daher, sodass der Nährstoffgehalt der Frischware hoch ist.

Schon aus Gründen der Energieeinsparung heißt das Motto bei der Erhitzung der Lebensmittel heute: „So kurz wie möglich, so lange wie nötig.“ Obst und Saureprodukte werden bei Temperaturen unter 100 Grad pasteurisiert, da sie durch die natürliche Säure einen eigenen Schutzmechanismus haben. Gemüse, Fleisch und Fisch werden bei 100–130 Grad sterilisiert.

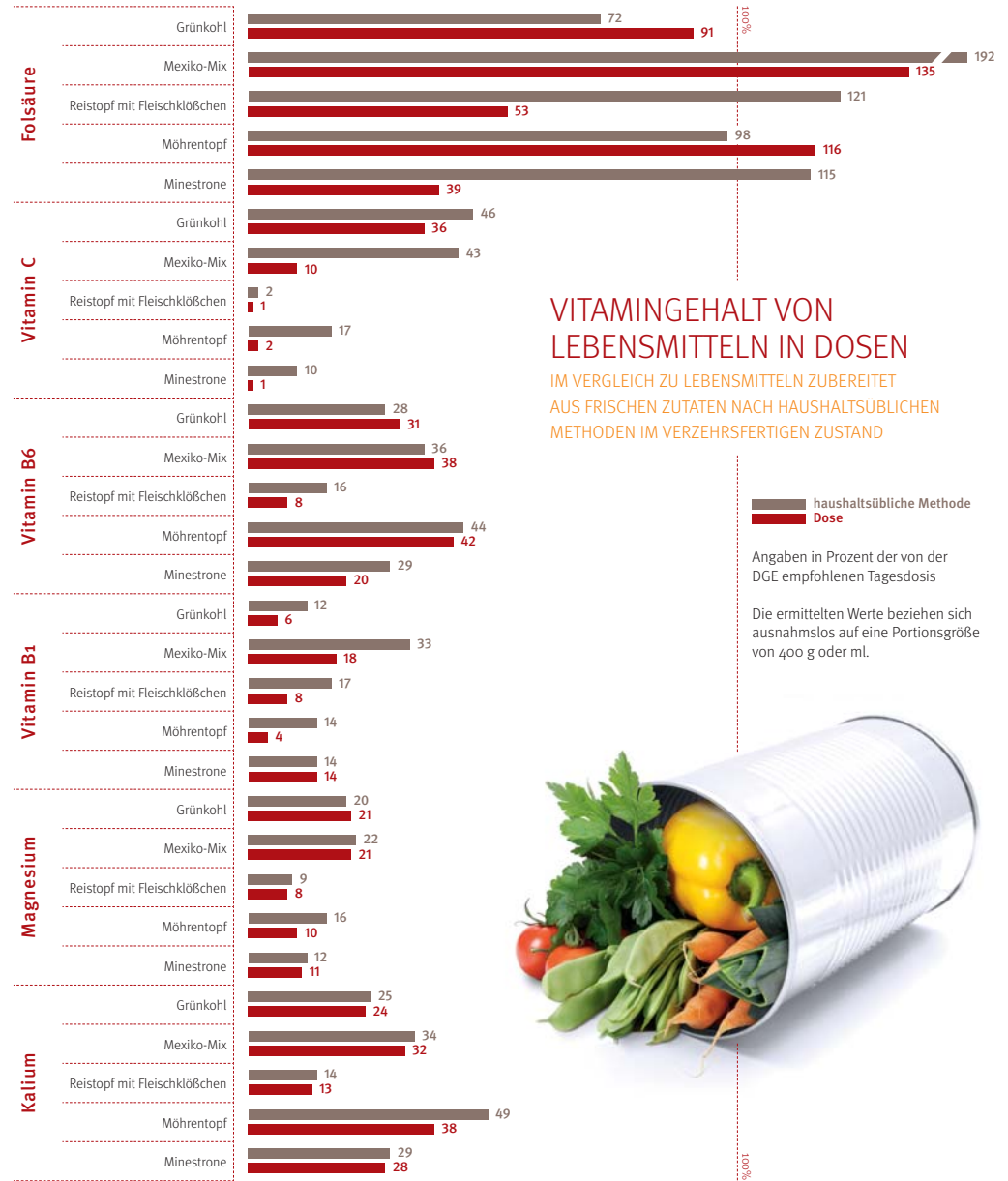
Bei der Verarbeitung können vor allem hitzeempfindliche Vitamine verloren gehen – beim Zubereiten von Gerichten aus frischen Lebensmitteln zu Hause jedoch genauso wie bei der Herstellung und Abfüllung von Lebensmitteln in Dosen. Die Ergebnisse des Institutes für Lebensmittelqualität in Willich zeigen, dass die Unterschiede insgesamt nur gering sind. Wie die Abbildung auf der folgenden Seite zeigt, schneiden je nach Gemüsesorte und Nährstoff mal die Produkte aus der Dose und mal die frisch Gekochten etwas besser ab. Mit anderen Worten: Gemüse aus der Dose liefert Vitamine und Mineralstoffe.

So gehen Sie am besten mit Ihren Dosen um:

Lagern Sie Ihre Lebensmitteldosen im Keller bei unter 20 Grad.

Lebensmittel aus der Dose müssen nur noch kurz erwärmt, nicht mehr gekocht werden.

Verwenden Sie die Aufgussflüssigkeit unbedingt für Soßen oder Suppen, denn in ihr ist ein Teil der wasserlöslichen Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe enthalten.



VITAMINGEHALT VON LEBENSMITTELN IN DOSEN

IM VERGLEICH ZU LEBENSMITTELN ZUBEREITET
AUS FRISCHEN ZUTATEN NACH HAUSHALTSÜBLICHEN
METHODEN IM VERZEHRSFERTIGEN ZUSTAND

■ haushaltsübliche Methode
■ Dose

Angaben in Prozent der von der DGE empfohlenen Tagesdosis

Die ermittelten Werte beziehen sich ausnahmslos auf eine Portionsgröße von 400 g oder ml.



Nach den Nährstoffuntersuchungen von 2001 und 2005 mit jeweils anderem Schwerpunkt wurden im Juni 2008 weitere 19 Gerichte und Gemüse-Mono-

produkte untersucht. Die Untersuchungsmethodik und die gesamten Ergebnisse sind auf der Internetseite www.dosenkoeche.de veröffentlicht worden.

10

WAS ESSE ICH HEUTE? VORSCHLÄGE FÜR HEKTISCHE TAGE

Tipps für Sportler der Trainingsgruppen* 1 und 2:

Eine warme Mahlzeit pro Tag mit Kohlenhydraten ist für Sie Pflicht. Und so bringen Sie schnell auch noch Gemüse mit ins Spiel:

Statt Nudeln pur kombinieren Sie dazu beispielsweise

Tomatensoße, selbst „gezaubert“ aus Pizzatomaten oder Tomatenpüree aus der Dose

Mexiko Mix für eine Nudelpfanne

oder geben Sie gegarte Nudeln in Eintöpfe wie beispielsweise den Bio Sommergemüse-Topf

Für ein Kohlenhydratplus können Sie mit kohlenhydratreichen Gemüsesorten sorgen:

200 g Mais aus der Dose oder

150 g Kidneybohnen von Maloo aus der Dose bringen genauso viele Kohlenhydrate wie eine halbe Portion Nudeln (~ 100 g gekochte Nudeln)

* Siehe Seite 2

Tipps für Sportler der Trainingsgruppen* 3 und 4:

Super, dass Sie regelmäßig sporteln. Eine leichte Gemüse Mahlzeit pro Tag hilft Ihnen, Ihre Linie zu halten. Wie wär es bei einem leeren Gemüsefach mit

- Pellkartoffeln mit Grünkohl von Lipperland
- Reis mit Florida Mix als Risotto
- Wok-Nudeln mit Mungobohnen von Jazai

Tipps für Sportler der Trainingsgruppe* 5:

Sind Sie gerade in der Muskelaufbauphase, ist eine solide Eiweißversorgung besonders wichtig.

Statt Fleisch oder Fisch ohne Gemüse kombinieren Sie dazu

Erbsen und Möhren; Sauerkraut; fertige Gemüse-mischungen aus der Dose

Für hochwertiges Eiweiß kann auch Gemüse sorgen:

Linsen, Erbsen, dicke Bohnen – pur oder als fertige Gemüse-mischungen aus der Dose – bringen pro Portion reines Gemüse (~ 150 g) in etwa so viel Eiweiß wie ein halbes Schnitzel. Kombiniert mit Reis oder Vollkornbrot ist auch die biologische Wertigkeit top.

11

IN ZUKUNFT HEISST'S: OHNE GEMÜSE GIBT'S NICHT! AM BESTEN LEGEN SIE SICH EINEN GEMÜSEVORRAT AN, DAMIT SIE AN HEKTISCHEN TAGEN PROBLEMLOS ZU PLAN B – GEMÜSE AUS DER DOSE – ÜBERGEHEN KÖNNEN

Noch ein paar Tipps für den Einkauf:

1. Wählen Sie beim Einkauf Ihrer Lebensmittel aus der Dose besonders die Gemüsesorten aus, die Ihnen zu aufwendig sind, um Sie sich frisch zuzubereiten.

2. Wer seine Kochsalzzufuhr niedrig halten möchte oder auf Empfehlung des Arztes halten soll, wählt gezielt Produkte mit niedrigen Kochsalzgehalten aus. Bei einigen Produkten ist der Natriumgehalt bereits auf den Etiketten angegeben (für die Umrechnung in Kochsalz: Natriummenge x 2,5). Wo diese Angabe fehlt, fragen Sie einfach beim Hersteller nach. Übrigens: Sportler der Trainingsgruppen 1 und 2 können etwas Kochsalz im Essen speziell nach dem Training an heißen Sommertagen ganz gut zum Ausgleich der schweißbedingten Natriumverluste gebrauchen.

3. Bei Obst aus der Dose bevorzugen Sie am besten Produkte mit der Aufschrift

sehr leicht gezuckert: Zuckerzugabe beträgt hier 9–14 g/100 g beziehungsweise ein gehäufte Esslöffel pro 150 g Portion

leicht gezuckert: Zuckerzugabe beträgt hier 14–17 g/100 g beziehungsweise 1,5–2 Esslöffel pro 150 g Portion

Übrigens: Sportler der Trainingsgruppen 1 und 2 können vor allem in harten Trainingsphasen diese „Extrakohlenhydrate“ gut gebrauchen, zumal das Obst aus der Dose auch leichter verdaulich ist – ein Riesenvorteil in puncto Regeneration, wenn trainingsmäßig die Post abgeht.

4. Wenn Sie abends vor einem komplett leeren Kühlschrank stehen, können Sie auch mal zu einem Fertiggericht aus der Dose greifen wie beispielsweise

Chili con Carne von Simon/Dreistern

Texas-Pfanne von Buss

Feuertopf von Erasco

Frühlings-Gemüse-Topf von Omi's Gemüsetöpfe

Sportler der Trainingsgruppen 1, 2 und 5 brauchen dazu noch ein paar Scheiben Brot. Eine Schale Magerquark mit Obst stockt den Eiweißgehalt der Mahlzeit noch auf. Achten Sie insgesamt auf eine ausgewogene Ernährung bestehend aus möglichst vielen verschiedenen Lebensmitteln.



