



Fitness-Ernährung leicht gemacht

Gewicht reduzieren, Muskelmasse aufbauen, Ausdauersport betreiben oder gar einen Wettkampf bestreiten – je nach Trainingsziel variiert auch die Ernährung. Hier findest du die passenden Rezepte.



Die Fitnessziele

Die Gründe, sich mit dem Thema Ernährung und Fitness zu beschäftigen, sind unterschiedlich. Dementsprechend sind verschiedene Ernährungsformen zielführend.

Sicher kennt ihr das: nach der Advents- und Weihnachtszeit, in der ihr wieder viel mehr gegessen habt, als ihr eigentlich wolltet, kommt der Jahreswechsel gerade recht. »Ab jetzt wird alles anders! Ich werde mich mehr bewegen und weniger essen!« – Mit solchen guten Vorsätzen startet ihr ins neue Jahr. Andere wollen vielleicht gezielt Muskeln aufbauen oder sich für einen Wettkampf fit machen.

Ernährungstypen

Ihr könnt eure Ernährung nach verschiedenen Gesichtspunkten zusammenstellen, je nachdem, welches Ziel ihr verfolgt. Man unterscheidet:

Low Carb Bei dieser Ernährungsform sind nur sehr wenig Kohlenhydrate

erlaubt, diese werden dann gezielt morgens gegessen. In der zweiten Tageshälfte wird der Kohlenhydratanteil der Nahrung fast auf Null reduziert. Die täglichen Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch, wobei Fette und Proteine die wegfallenden Kohlenhydrate ersetzen.

High Carb Ausdauersportler, die Sportarten wie z. B. Laufen, Radrennen oder Triathlon betreiben, sollten eher die High-Carb-Ernährung wählen. Durch die Aufnahme von Kohlenhydraten wird der enorme Energiebedarf sichergestellt. Dem Leistungsabfall kann somit am besten entgegengewirkt werden. Während einer sportlichen Betätigung sollte eher auf »kurze Kohlenhydrate« wie z. B. Banane, Brezel oder zuckerhaltige Getränke zurück-

gegriffen werden, um den Magen-Darm-Trakt nicht zu belasten und möglichst schnell den Blutzuckerspiegel anzuheben. Vollkornprodukte sind in diesem Fall eher kontraproduktiv, da sie länger im Magen-Darm-Trakt verweilen und den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen.

Neben diesen beiden Extremen gibt es eine Reihe von Zwischenformen, die sich vor allem im Fettanteil (... Low Fat, ... High Fat) unterscheiden sowie eine *High-Fat-Form*. Letztere ist vor allem für diejenigen geeignet, die extrem wenig Kohlenhydrate oder gar keine Kohlenhydrate zu sich nehmen, da die Energie nicht ausschließlich aus Eiweiß geliefert werden kann. Es klingt paradox, aber Fett kurbelt auch den Fettstoffwechsel an.

Trainingskategorien

Zu einem zielführenden Trainingsplan gehört auch immer die richtige Ernährung. Dabei sind je nach Trainingskategorie unterschiedliche Zusammensetzungen der Mahlzeiten sinnvoll. Wir unterscheiden vier Trainingskategorien mit den entsprechenden Ernährungshinweisen:

Gewicht runter: Fettabbau

Wer abnehmen will, braucht in erster Linie Eiweiß (z. B. Fisch, Fleisch, Tofu, Eier, Milchprodukte) und gute Fette (z. B. Olivenöl, Rapsöl). Zu viele und falsche Kohlenhydrate (z. B. helles Brot, Gebäck, pure Fruchtsäfte) verhindern den gewünschten Fettabbau. Und nicht vergessen: 1200 Kilokalorien pro Tag sind das Minimum – sonst leiden die Muskeln und der Jojo-Effekt wird begünstigt.

Wählt Rezepte mit dem Label *Low Carb* oder *Low Carb Low Fat*.

Ausdauersport

Laufen ist die Trendsportart schlechthin. Hier solltet ihr Kohlenhydrate in ausreichender Menge konsumieren, auf Fett, vor allem tierische Fette, solltet ihr verzichten. Mahlzeiten mit einem niedrigen glykämischen Index sollten für einen konstanten Blutzuckerspiegel sorgen, der für die lang andauernde Leistung sehr wichtig ist. Hier passen die Kategorien *High Carb* oder *High Carb Low Fat*.

Challenge Timing (Wettkampf): Ernährung vor einem Wettkampf

Angenommen, ihr steht kurz vor einer sportlichen Herausforderung oder vor einem Wettkampf, bei dem ihr möglichst viel Energie zur Verfügung haben müsst. Ihr solltet schon ein bis zwei Tage vor dem Wettkampf ca. 50 Prozent mehr Kohlenhydrate zu euch nehmen als im Regelfall. Der Eiweißgehalt der Nahrung sollte gleich bleiben und es sollte nur sehr wenig Fett aufgenommen werden, da bei erhöhter Kohlenhydrataufnahme die Fettzufuhr eher kontraproduktiv ist. *High Carb* oder *High Carb Low Fat* heißt die Devise. Am Tag des Wettkampfes geht es nur noch darum, den Blut-

zuckerspiegel konstant zu halten, aber den Magen nicht mehr zu sehr zu belasten. Hier passen schnell verwertbare Kohlenhydrate, also eine Brezel oder eine Banane. Teilt diese in kleine Mahlzeiten ein. Bitte esst keine Vollkornprodukte am Wettkampftag, da diese zu lange im Magen-Darm-Trakt verweilen und euch nicht schnell mit Energie versorgen.

Body definieren – Muskelaufbau

Ihr wollt euren Body definieren? Wichtig für euch ist, weniger Kalorien aufzunehmen als verbrannt werden. Auf Kohlenhydrate sollte vor allem in den Abendstunden verzichtet werden, damit während der Nacht nicht zu viel von dem Hormon Insulin ausgeschüttet wird. Dieses verhindert die Fettverbrennung. Ein hoher Eiweißanteil in der Ernährung ist essenziell, um den Muskelaufbau zu ermöglichen. Hierbei sollte der Proteinbedarf von zwei bis drei Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht/pro Tag abgedeckt sein. Vorzugsweise sollten Fleisch, Fisch und Gemüse konsumiert werden. Unmittelbar vor dem Training nehmt ihr Kohlenhydrate auf, unmittelbar danach hochwertige Eiweiß-Kohlenhydrat-Kombinationen wie z. B. Quark mit Brot – das verhindert den Abbau von Muckis während der Defi-Phase! Hier passt die Kategorie *Low (or No) Carb*.

STARTER IN DEN TAG





Das Frühstück ist eure erste Mahlzeit nach einer längeren Zeit ohne Nahrungsaufnahme. Durchschnittlich schlafen wir zwischen 6 und 8 Stunden und in dieser Zeit werden keine Nährstoffe aufgenommen. Nun ist es wichtig, den Körper wieder ziemlich schnell in die anabole (aufbauende) Phase zu bringen. Beim Frühstück solltet ihr die Priorität auf Kohlenhydrate und Proteine legen. Auf Fett sollte eher verzichtet werden, da Fett die Aufnahme der anderen Nährstoffe verzögert. Der Tag darf auch nicht mit einem Übermaß an Kalorien starten. Solltet ihr morgens zu viel essen, werdet ihr merken, wie eure körperliche und geistige Leistung schnell wieder abfällt. Der Grund dafür ist, dass der Körper zu viel Energie für die Verdauung benötigt, die für andere Tätigkeiten nicht mehr zur Verfügung steht.

Apfel-Küsschen

» Morgens von einem Apfelküsschen wachgeküsst zu werden? Das wär doch was Nettes. So könnte der Tag auch wirklich gut anfangen. Alles kein Problem. Die fertigen Stückchen können gut eingefroren werden und zum Aufbacken eine beliebige Anzahl aus der Gefriertruhe entnommen werden, um sie für 20 Min. bei 180 Grad zu backen und warm zu servieren. Wär das was für Sonntag?

Für 6 Stück • Low Carb

🕒 20 Min. + 30 Min. backen

3 Eier • 150 g Magerquark • etwas Süßstoff • 1 TL Backpulver • 1 EL Dinkelmehl • 1 Apfel • etwas Zimt

- 3 Eier trennen und Eigelb mit Quark und Süßstoff verrühren. Eiweiß steif schlagen. In die Eigelbmasse Dinkelmehl und Backpulver geben und erneut verrühren. Eiweiß unterheben.

- Aus der Masse etwa 6 Portionen machen und auf das Backblech mit Backpapier setzen. Nun den Apfel geschält oder ungeschält in Stücke schneiden und auf die 6 Teigportionen drücken. Je nach Geschmack etwas Zimt draufstreuen.

- Im Backofen bei 180 Grad für 30 Min. backen.

Variante Auch mit anderem Obst wie zum Beispiel mit Birne machbar.

Good-Morning-Power-Mix

»Keine Zeit!«, »Ich bekomme morgens nichts runter!«, »Ich esse nach dem Aufstehen viel zu viel und auch noch ungesund!« STOPP! Das muss nicht sein. Ein gutes Frühstück sollte Kraft geben und nicht belasten! In sehr kurzer Zeit wird euer Körper mit wichtigen Proteinen und ausreichend Kohlenhydraten versorgt. Zudem spendet die Banane eine Extraportion Kalium. Ein energiereicher Start in den Tag ist gesichert.

Für 1 Person • Low Carb

🕒 3–5 Min.

300 ml fettarme Milch oder Wasser • 1 Banane • 2 EL Proteinpulver Vanille • 1 TL Honig • 50 g Haferflocken

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und alles gut durchmischen. Fertig.

Chia-Samen- Beeren-Marmelade

» Die gekaufte Marmelade enthält so viel Zucker. Auf dem Etikett sind oft nur für eine Portion, meist auf 30 g umgerechnet, die Nährwertangaben ausgewiesen. Das täuscht einem einen leckeren Spaß vor. Klar ist das lecker, aber mehrere so kleine zuckerreiche Essereien nebenbei, summieren sich am Tag ganz schön. Hier eine fruchtige Alternative:

Für 1 Glas • Low Carb

🕒 20 Min.

250 – 300 g Beerenmischung •
30 g Chia-Samen • 3 EL Wasser

- Alles zusammen aufkochen und in Gläser füllen. Durch das Kochen wird die Marmelade dickflüssig und dann geliert sie. Diese Marmelade ist im Kühlschrank 1 Woche haltbar.

Tipp Diese Marmelade kann auch gut fertig im Glas im Gefrierfach eingefroren werden. Das erhält die schöne rote Farbe der Marmelade und sie kann etwas länger aufbewahrt werden.

Raffaello-Brot- aufstrich

» Dass auf diese Idee noch keiner gekommen ist, wundert uns total. Wir lieben Raffaello seit unserer Kindheit. Als Brotaufstrich könnte das zum Trend werden. Probiert's mal aus. Ihr werdet süchtig danach werden und zudem ist das auch der allererste Proteinaufstrich. Frühstückstipp von Alex: Eiweißbrot mit Raffaello-Aufstrich.

Für 1 Person • Low Carb

🕒 10 Min.

60 g Proteinpulver Kokos oder Vanille • 100 g Kokosraspel •
100 g gemahlene Mandeln •
200 ml Kokosmilch

- Alles vermischen, in ein Glas füllen und ab in den Kühlschrank. Hält dort 1½ Wochen – falls ihr's nicht vorher schon aufgegessen habt.

Selbst gemachtes Protein-Nutella

» Wer liebt kein Nutella? Nur leider ist Nutella zwar sehr lecker, aber durch die Zugabe von sehr viel Zucker und gesättigten Fetten nicht gerade gesund. Wir bieten hier eine absolut gesunde Variante auf Proteinbasis mit reichlich ungesättigten guten Fetten an. Versucht es mal – ihr werdet begeistert sein. Durch das Anrösten der Nüsse ergibt sich ein sehr intensiver Geschmack.

Für 1 Portion • High Fat

🕒 20 Min.

100 g Mandeln oder Haselnüsse •
50 g Mandelmilch • 3 TL entölter Kakao • 2 EL Proteinpulver Schoko

- Mandeln und Haselnüsse in der Pfanne anrösten. Nüsse in den Mixer geben und mixen. Restliche Zutaten dazugeben und nochmals mischen.

- In Gläser füllen und im Kühlschrank bis zu 1½ Wochen aufbewahren.

Thunfisch-Omelett

» Sportler haben doch so wenig Zeit! In diesem Rezept werden Zwiebeln, Sellerie, Petersilie und auch die Kapern fein gehackt. Dafür könnt ihr erst einmal die vier Zutaten grob klein schneiden, zusammenmischen und danach alles gemeinsam fein hacken. Somit sind diese Zutaten schon gleichzeitig gemischt und fertig gehackt. Schon einen Arbeitsgang gespart.

Für 2 Personen • Low Carb

🕒 20 Min.

Für die Füllung: 2 Dosen weißen Thunfisch in Wasser • 2 EL gehackte Zwiebeln • 1 EL gehackter Sellerie • 1 TL gehackte Petersilie • 1 TL gehackte Kapern • Zitronensaft
Für die Omeletts: 6 Eier • 60 ml Milch (etwa 6 EL) • ¼ TL feines Meersalz • 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer • Olivenöl • ½ Tasse geriebener Käse (fettarm)

- Alle Zutaten der Thunfischfüllung in eine Schüssel geben, mischen und beiseitestellen.
- Für die Omeletts Eier, Milch, Salz und Pfeffer gut vermischen. Pfanne erhitzen und wenig Öl in die Pfanne geben. Die Hälfte der Eimasse hineingeben und gut verteilen. Das Omelett beidseitig goldbraun backen. Nun die Hälfte des Käses auf die Eimasse streuen und weiterbacken lassen, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Mit der anderen Hälfte der Omelette-Mischung gleich verfahren.
- Fertige Omeletts auf die Teller legen und die Thunfischfüllung draufgeben und einmal falten.

Tipp Nehmt am besten eine sehr gut beschichtete Pfanne. Diese Pfannen sind nicht ganz billig, können aber ohne Fettzugabe verwendet werden.

Energieresiches Gemüse-Omelett

» Wer so in den Tag startet, hat Energie für den Rest des Tages. In diesem Starter ist alles dabei, was der Körper braucht. Eine wahre Energiequelle.

Für 1 Person • Low Carb High Fat

🕒 12 Min.

6 Eier • 2 kleine Tomaten • 1 kleiner Zucchini • 1 rote Paprika • 50 g Kidney-Bohnen • 1 Dose Mais oder 50 g Mais gekocht • 20 g gemischte Nüsse • Kräutersalz • Pfeffer • frische Petersilie • 10 g Kurkuma • etwas Muskat nach Bedarf • Rapsöl • 15 g Honig

- Eier verrühren. Tomaten, Zucchini, Paprika und Kidney-Bohnen klein schneiden, Mais dazugeben. Nüsse klein hacken und mit dem Ei-Gemüse-Teig verrühren. Nach Bedarf mit Gewürzen abschmecken. Die Pfanne mit Rapsöl leicht bedecken, den Teig einfüllen und leicht ausbacken. Die Temperatur nicht zu heiß wählen.
- Beim Wenden solltest du aufpassen: entweder in eine weitere Pfanne hereindrehen (sodass die andere Seite gebacken werden kann) oder so lange mit geschlossenem Deckel backen, bis es auf der Oberseite fest ist.
- Honig auf den Teller verteilen und das Omelett darüberlegen.

» [Energieresiches Gemüse-Omelette](#)



Eiweiß-Beeren-Dessert

» In einem Schraubglas kann diese Leckerei auch gut mitgenommen werden. Selbst nach dem Transport ist das manchmal auf den Kopf gestellte Glas noch prima zu essen und es kann nichts auslaufen. Einfach einmal schön durchgemischt ist das eiweißreiche Dessert zum Genuss bereit. Leere Marmeladengläser in verschiedenen Größen lassen sich dafür besonders gut gebrauchen.

Für 1 Person • Low Carb

🕒 10 Min.

130 g Magerquark • 20 g Haferkleie • 40 g Haferflocken • 10 g Proteinpulver Mandel • 150 g Beerenmischung (TK)

- Quark, Haferkleie, Haferflocken und das Proteinpulver verrühren. Schichtweise mit den Beeren in ein Glas schichten.

Variante Anstatt Beerenmischung frische Erd- oder Himbeeren oder auch klein geschnittene Bananen nehmen.

Nuss-Porridge

» Um einen besonderen Crunch der Nüsse hinzubekommen, solltet ihr die Nüsse ein paar Min. in der Pfanne anrösten. Wer möchte, kann es entweder ohne Zugabe von Fett machen oder ein Klecks Kokosöl dafür nehmen. Ein paar Min. auf die Herdplatte damit und immer mal wieder umrühren. So werden sie richtig schön knackig. Einfach ein crunchiger Start in den Tag.

Für 1 Person • High Carb

🕒 10 Min.

100 g Haferflocken • 25 g Proteinpulver Schoko • etwas Mandelmilch oder fettarme Milch (1,5%) • 25 g gemischte Nüsse • Obst nach Wahl

- Haferflocken, Proteinpulver Schoko mit Wasser oder Milch mischen und in einem Topf oder der Mikrowelle erwärmen. Zum Schluss die Nüsse dazugeben.

- Gerne auch noch etwas Obst nach Wahl beifügen.

Energy-Smoothie

» Die Energie der Haferflocken, gebündelt mit einer geballten Vitaminpower. Sehr geeignet in der Nachmittagszeit, um noch mal ordentlich Energie für den Rest des Tages zu tanken. Belebt Körper und Geist. Ideal auch vor dem Training oder gleich morgens, wenn es schnell gehen muss.

Für 1 Person • Low Carb

🕒 4 Min.

300 ml Multivitaminsaft (BIO) • 50 g Haferflocken • 1 TL Honig

- Alle Zutaten etwa 30 Sekunden durchmischen. Fertig!