

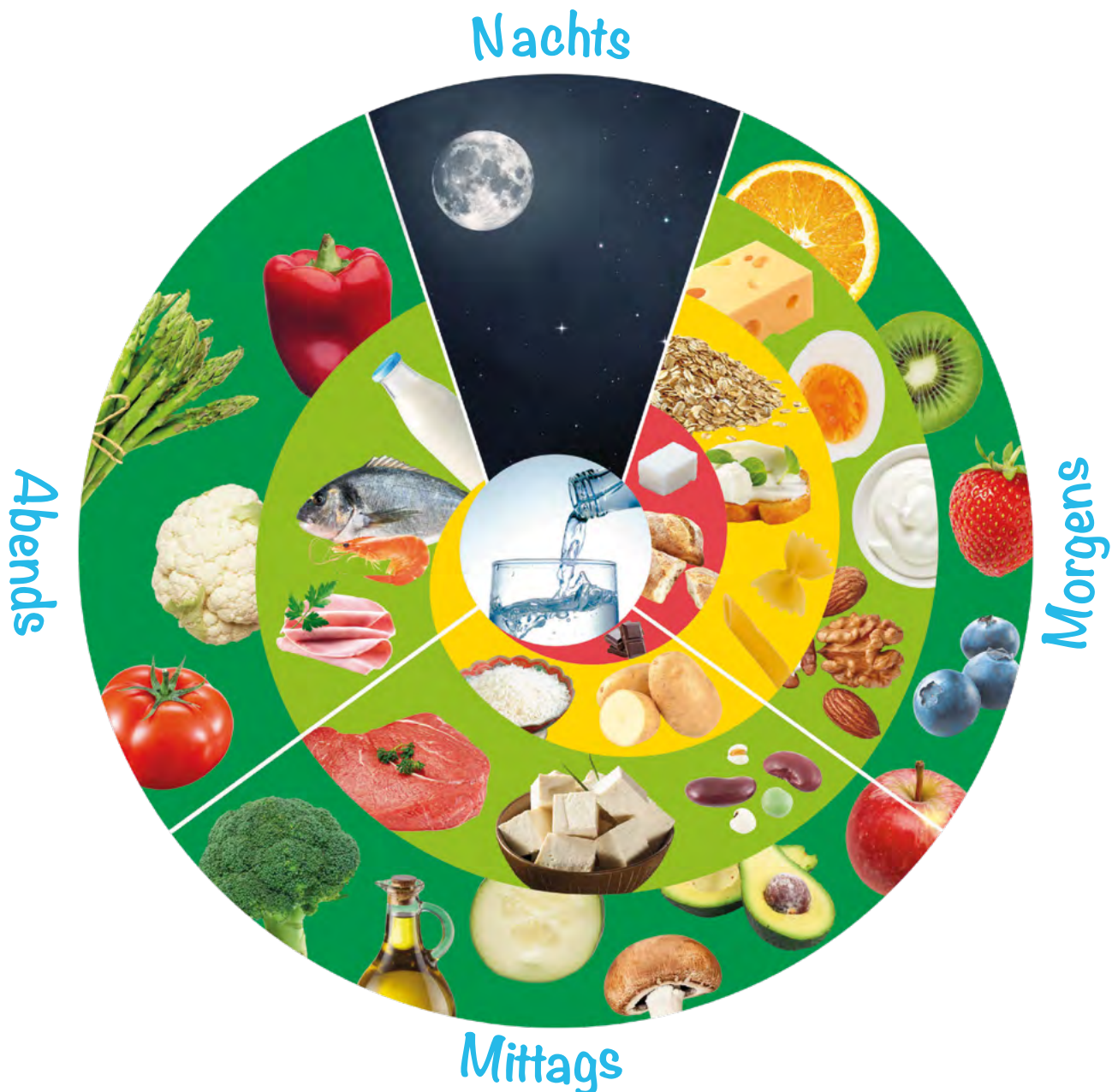


#Regel 1: Deine Mahlzeitentaktung

Die Ernährungsuhr

Was macht zu welchem Zeitpunkt satt, aber trotzdem schlank?

Die Ernährungsuhr zeigt, was du zu welcher Tageszeit essen solltest, damit dein Körper optimal Fett verbrennt. Bitte beachte, dass sich unmöglich alle Lebensmittel auf der Uhr abbilden lassen. Sortiere daher die Lebensmittel, welche nicht erwähnt wurden, eigenständig ein. Bei Fragen, melde dich bei mir und meinem Team.





GRUPPE 1: GEMÜSE-OBST-ÖL

Gemüse: Artischocke, Aubergine, Avocado, Bambussprossen, Blumenkohl, Brokkoli, Gurke, Knoblauch, Kohl (alle Sorten), Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Paprika, Pilze, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rotkraut, Rüben, Salat (alle Sorten), Sauerkraut, Spargel, Spinat, Tomate, Wirsing, Zucchini, Zwiebel

Obst: Ananas, Apfel, Aprikose, Beeren (alle Arten), Birne, Grapefruit, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Melone, Mirabelle, Orange/Apfelsine, Pfirsich, Pflaume, Weintraube, Zitrone

Öle/Gewürze: Lein-, Oliven-, Raps- und Walnussöl / alle Gewürze

GRUPPE 2: EIWEISS

Milchprodukte: Dickmilch, Frischkäse, Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Milch, Molke, Protein-/Eiweiß-Shake, Quark (bis 20 % Fett i. Tr.), Skyr / **Käse:** Camembert, Harzer Käse, Mozzarella, Schnittkäse von Kuh, Schaf, Ziege

Fisch: Dorsch, Flunder, Heilbutt, Hering, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Sardelle, Sardine, Schellfisch, Scholle, Seelachs, Thunfisch

Fleisch: Aufschnitt (mager), Geflügel (ohne Haut), Lamm, Rind- und Kalbfleisch (Filet, Lende/Roast-beef), Schweinefleisch (Schnitzel, Filet, Kotelett, Schinken), Wild

Hülsenfrüchte: Bohne, Erbse, Linse, Kidneybohne, Sojabohne · Nüsse und Sojaprodukte (am besten fermentiert)

GRUPPE 3: GUTE KOHLENHYDRATE

Getreide: Amaranth, Buchweizen, Couscous, Chiamehl, Haferflocken, Hirse, Kartoffeln, Leinsamenmehl, Nussmehl, Pumpernickel, Quinoa, Vollkornbrot und -brötchen, Vollkornknäckegebrot, Vollkornmüsli (ungesüßt), Vollkornnudeln, Vollkorntoast, Vollkornmehl und -schrot (mindestens Typ 1050), Vollkorn-/Nurreis

GRUPPE 4: SCHLECHTE KOHLENHYDRATE

Getränke: Cola, Kaffee und Tee (gesüßt), Limonaden, Milch-Fruchtgetränke, Obstsäfte (alle), Saftschorlen, Smoothies

Getreide/Mais: Baguette, Cornflakes, Frühstücks-Cerealien auf Maisbasis beziehungsweise mit Zucker, Gebäck (süßes und pikantes), Kekse, Kuchen, Mehl unter Typ 1050, Müsli (gesüßt), Nudeln, Reis (poliert), Salzstangen, Toast, Torte, Weißbrot und -brötchen

Verarbeitete Kartoffelprodukte: Bratkartoffeln, Kartoffelbrei, Kartoffelchips, Pommes Frites

Süßes: Eiweißriegel, Eis, Fruchtjoghurts, Fruchtquark, Fertigdesserts, Gelees, Marmeladen, Süßigkeiten bzw. Schokoladenprodukte, Trockenobst, Zuckerarten (alle)

GRUPPE 5: GETRÄNKE

Gemüsesäfte, Tee (ungesüßt), Wasser (still und halbstill), schwarzer Kaffee (ohne Milch und Zucker!)



Es gibt eine Menge Lebensmittel, die du nicht auf dem Schaubild der Ernährungsuhr findest und vielleicht vermisst. Es hätte die Grafik überfordert, wenn wir alle Lebensmittel untergebracht hätten. Außerdem erlaubt es dir, die einzelnen Lebensmittel in der Uhr einzusortieren.

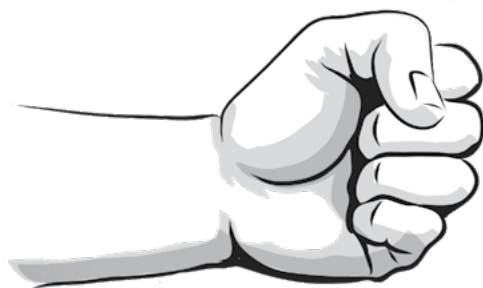
Beispielsweise kommt oft die Frage, wo denn Bananen hingehören. Ganz einfach, es ist Obst. Bitte beachte aber, dass sie genau wie Trauben deutlich mehr Kohlenhydrate liefern als z.B. kohlenhydratarmes Beerenobst. Hülsenfrüchte wie Bohnen und Erbsen liefern Eiweiß und gleichzeitig gute Kohlenhydrate, die müssten deshalb eigentlich genau in der Mitte der hellgrünen und gelben Ebene abgebildet sein. Am besten isst du sie also zu Mittag.

Achte nur auf die gekennzeichnet Ebenen in der Ernährungsuhr, nicht auf das zufällige Produkt, was darin abgebildet ist. Du musst beispielsweise abends nicht Fisch und Brokkoli mit einem Glas Milch zu dir nehmen, weil diese Lebensmittel zufällig auf der Ernährungsuhr symbolisch abgebildet sind. Du suchst dir das aus, was generell zu der entsprechenden Ebene gehört und was dir schmeckt.

Produkte, die du morgens in der Ebene siehst, kannst du auch mittags oder abends essen. Zuckerfreie Bonbons und Kaugummis sind zwischen den Mahlzeiten erlaubt! Wenn du etwas zum Kauen oder Lutschen brauchst, wäre das eine Alternative. Wenn du ohne klarkommst, noch besser. Als Überbrückung für bisherige Dauer- Kauer ist das eine gute Option.

Die Portionierungsfaustformel

Die Portionierungsfaustformel zeigt dir, wie viel du von was essen kannst. Sie soll dir als grobe Mengenorientierung dienen. Als Grundmaß gilt die Größe deiner Faust oder die Größe deiner Handfläche.



Achtung: Dieser Wert ist lediglich ein Referenzwert. Jeder Mensch hat einen anderen Kalorienbedarf und ein anderes Hungergefühl. Mit Gemüse und Eiweiß darfst du dich zu deinen 3 Mahlzeiten immer satt essen!





GEMÜSE-OBST-ÖL-GRUPPE

- Beim Obst sind maximal **zwei Faustgrößen pro Mahlzeit** sinnvoll. Denn es liefert bei zu großer Zufuhr eine ordentliche Menge Papier (Kohlenhydrate).
- Anders ist es beim Gemüse. Hier gilt: je mehr, desto besser. Mindestens aber **eine Faustgröße pro Mahlzeit**.

EIWEISS-GRUPPE

Die Menge variiert je nach Produkt:

- Eine Portion Nüsse entspricht einer **halben Faust**.
- Die Menge der **ganzen Faust** gilt für festere Eiweißlieferanten wie Quark, Hüttenkäse, Sojaprodukte und Eier.
- **Zwei Fäuste** bemessen Hülsenfrüchte und eher flüssige Konsistenzen wie Milch, Protein-Shakes, Joghurt usw. Die Handflächengröße und -dicke sind Orientierungsgrößen für Fisch, Fleisch, Schnittkäse und Wurstaufschnitt. Beachte: Eiweiß-Produkte sollten dreimal täglich im Ernährungsplan berücksichtigt werden.

GUTE-KOHLLENHYDRATE-GRUPPE

- Täglich insgesamt **maximal zwei Faust- oder Handflächengrößen** bzw. -dicken. Wenn du mit weniger auskommst, umso besser. Und bevorzuge die Vollkornvarianten.

SCHLECHTE-KOHLLENHYDRATE-GRUPPE

- Maximal **eine halbe Faustgröße oder Handflächengröße**. Je weniger, desto besser. Aber dann bitte mit Genuss!

UND DAS GUTE ÖL?

- Bei den Mahlzeiten, die ausschließlich aus der Gemüse-Obst-Öl- und/oder Eiweiß-Gruppe bestehen, sollte **hochwertiges Öl** verwendet werden. Denn wenn Papier (Kohlenhydrate) fehlt, bleiben die Fettzellentürchen aufgrund fehlender Insulin- Postboten geschlossen. Die Briketts (Fett) des Öls werden somit nicht in den Speichern landen. Aber sie liefern die wichtigen Omega-3-Spezialbriketts. Verwende beim Kochen oder Braten täglich drei Esslöffel Öl.

GETRÄNKE

- Täglich mindestens zwei Liter.

MAHLZEITENHÄUFIGKEIT

- Nichtsportler essen täglich dreimal, Hobby-Sportler viermal und wer intensiv Sport treibt, isst täglich bis zu fünfmal.



Alternative Anhaltspunkte zur Ernährungsuhr und deinen Portionsgrößen.

Prinzipiell bin ich gegen genaues Zusammenrechnen von Lebensmitteln. Trotzdem möchte ich dir noch ein paar weitere Orientierungspunkte geben, damit dir die Gestaltung deiner Mahlzeiten noch leichter fällt.

Kohlenhydrate: Iss Kohlenhydrate an zwei von drei Mahlzeiten. Unabhängig von der Mahlzeitenanzahl solltest du mindestens eine Kohlenhydrat- »Delle« haben. In deiner Kohlenhydrat-„Delle“ versuchst du auf maximal 25g Kohlenhydrate zukommen.

Gemüse: Für Gemüse gibt es keine Begrenzung. Du kannst auch gerne mehr essen als abgeben!

Obst: Halte dich vorzugsweise an zuckerarmes Obst. Baue es am besten so in deine Mahlzeiten ein, dass es zu der Ernährungsuhr passt. Obst ist nicht nur morgens erlaubt! Die Bilder der Ernährungsuhr stehen nur stellvertretend für die Lebensmittel. Dennoch solltest du abends eher auf zuckerarmes Beerenobst zurückgreifen.

Eiweiß: Die Menge variiert je nach Produkt: Die Menge der ganzen Faust gilt für festere Eiweißlieferanten wie Quark. Zwei Fäuste bemessen Hülsenfrüchte und eher flüssige Konsistenzen wie Milch. Die Handflächengröße und -dicke sind Orientierungsgrößen für flache Eiweißlieferanten wie Fisch oder Fleisch.

Anmerkung: Du darfst gern mehr Eiweiß essen. Pro Mahlzeit sollte mindest ein Eiweißlieferant auf deinem Teller platziert sein. Zwischen 0,8-1,5g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sind ein grober Referenzbereich, je nach Gewicht, Muskelmasse und Geschlecht.

Deine Makronährstoffverteilung sollte grob aus: 40% Kohlenhydraten 30% Eiweiß und 30% Fett bestehen.

Wichtige Anmerkung: Setze dich nicht unter Druck mit der Portionierungsformel! Besonders am Anfang ist es schwierig ein Gefühl für die richtigen Portionsgrößen und Lebensmittel zu bekommen. Du darfst und sollst dich 3-mal täglich satt essen, solange du auf gesunde Lebensmittel achtest. Besonders Gemüse und hochwertige Eiweißquellen dürfen auch in größeren Mengen Platz auf deinem Teller finden.

Falls du jemand bist, der unbedingt genaue Gramm-Angaben benötigt, melde dich bei meinem Support-Team. Wir helfen dir gerne.

Bleib gesund – aber mach auch was dafür!

