

Eiweisshaltige Nahrung

Als Trainer empfehle ich, den Eiweissbedarf hoch zu halten (pro Tag 1.6–1.7g Protein pro KG Körpergewicht, verteilt auf 5–6 Einnahmen). Eiweiss macht nicht nur satt, sondern ist auch der Baustoff unseres Körpers und fördert die Regeneration und Aufbau von Muskulatur, Haaren, Haut und Nägeln. Sowohl beim Muskelaufbau als auch in der Diät ist es daher sehr zu empfehlen, proteinbetont zu essen.

FRÜHSTÜCKS-QUARK-BOWL

Zutaten:

- 100g Quark
- 1 EL Honig
- ca. 4 EL Wasser
(je nachdem wie cremig du den Quark haben willst)
- mind. 3 EL Haferflocken
- 3 EL gemischte Beeren
(oder andere Früchte nach Belieben)
- Toppings (z.B. gehackte Nüsse, Kerne)

Zubereitung:

Den Quark mit dem Honig und etwas Wasser in einer Schüssel vermischen. Danach die Beeren hinzugeben und mit dem Quark vermengen. Anschliessend die Haferflocken und die Toppings über die Quarkspeise geben.

Wenn man Probleme damit hat, seinen Eiweissbedarf über den Tag zu decken, kann es sinnvoll sein, zusätzlich Proteinpulver einzusetzen. Dies ist jedoch nicht zwingend notwendig, denn es gibt viele eiweissreiche Lebensmittel, die es uns ermöglichen, genügend Eiweiss über unsere Ernährung aufzunehmen.



Fitnessinstruktor
Felix Panzer



Alnatura
Mandelmus
weiss

M-Classic
Cottage Cheese
Nature

M-Classic
Magerquark

Philadelphia
Balance

TIPP:

Decke deinen Eiweissbedarf vorzugsweise mit Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel, Eiern und wenig verarbeiteten Milchprodukten wie Joghurt oder Quark.

Eine Quark-Bowl eignet sich sehr gut als Frühstück oder Abendsnack. Abends kann man die Bowl z.B. mit Samen, Mandelsplitter oder einem Löffel Nussmus und morgens mit Beeren oder Chiasamen toppen.

**I'MFIT
CHALLENGE
26.1.–23.3.19**