150 REZEPTE

FITNESS KOCHBUCH

150 schnelle und leckere Rezepte für eine gesunde Muskelaufbau und Fitness Ernährung. Muskeln aufbauen und Fett verbrennen leicht gemacht! Inkl. Ernährungsplan und Nährwertangaben

KATHARINA JANSSEN | SOPHIA FRÖHLICH

Fitness Kochbuch

150 schnelle und leckere Rezepte für eine gesunde Muskelaufbau und Fitness Ernährung. Muskeln aufbauen und Fett verbrennen leicht gemacht! Inkl. Ernährungsplan und Nährwertangaben

Katharina Janssen, Sophia Fröhlich

Copyright © 2021 – Kitchen Champions Verlag

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-949355-67-7

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Starke Muskeln, starker Körper

- Abnehmen mit Krafttraining?
- So funktioniert eine gesunde Muskelernährung!
- Sport und Stoffwechsel
- Der richtige Zeitpunkt zum Essen
- Top 13 Foods für einen erfolgreichen Muskelaufbau
- Tipps & Tricks: Etablieren Sie gesunde Essgewohnheiten

Hinweis zu den Rezepten

Nährwertangaben und Abkürzungen

- Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:

Fit Breakfast - Frühstücksideen

- 1. Quark-Energy-Waffeln
- 2. Herzhafte Gemüse-Muffins
- 3. Hafer-Bananen-Porridge aus dem Ofen
- 4. Sportler-Brot
- 5. Walnuss-Erdbeer-Oats
- 6. Herbstliches Apfel-Porridge
- 7. Protein-Hafer-Quark
- 8. Buttermilch-Bananen-Drink
- 9. „Good-Morning“-Pancakes
- 10. Schoko-Haselnuss-Porridge
- 11. Leinsamen-Frucht-Porridge
- 12. Mediterranes Omelett
- 13. Knusper-Hafer-Müsli

14. Bananen-Erdnuss-Porridge
15. Kleine Hefe-Leinsamen-Brötchen
16. Cheesecake-Pancakes
17. Fruchtiger Hafer-Chia-Joghurt
18. Veganes Rührei
19. Mandel-Bananen-Pancakes
20. Bananen-Chia-Pudding
21. Quark-Chia-Pudding
22. Kokos-Erdbeer-Porridge
23. Möhren-Haselnuss-Oats
24. Steierisches Hafer-Granola
25. Vanille-Protein-Joghurt
26. Winter-Porridge
27. Amaranth-Quark mit fruchtigem Topping
28. Fruchtiges Nuss-Crumble
29. Beeren-Soja-Traum
30. Hafer-Apfel-Waffeln mit Zimt-Aroma

Aufstriche, Dips & Cremes

31. Fruchtiger Beeren-Aufstrich
32. Winterlicher Aufstrich
33. Orientalischer Hummus
34. Frischkäse-Avocado-Dip
35. Nuss-Schoko-Creme
36. Toskana-Tomaten-Creme
37. „Seefahrer“-Aufstrich
38. Bohnen-Frischkäse-Creme
39. Fruchtiger Brombeer-Chia-Aufstrich

40. Kräuter-Dip

Kraftvoll & Fit – Mittagsgerichte

41. Indische Blumenkohl-Kokos-Suppe
42. Green-Potato-Soup
43. Orientalische Linsen-Suppe
44. Nizza-Salat
45. Gemischter Salat mit Quinoa
46. Asiatischer Chicken-Salat
47. Spanische Fitness-Paella
48. Champignon-Quinoa-Frikassee
49. Herbstliche Kürbis-Bowl mit Joghurt-Minze-Dip
50. Mexikanische Paprika-Hack-Pfanne
51. Ofen-Winter-Gemüse mit Hähnchen
52. Gemüse-Stifte mit Lachsfilet
53. Fitness-Kartoffeln mit Ei
54. Mariniertes Rinderfilet mit Zucchini-Kartoffel-Auflauf
55. One-Pot Gemüse-Pasta
56. Orientalischer Bulgur-Salat mit Orangen-Vinaigrette
57. Raffiniertes Meeresfrüchte-Risotto
58. Pasta mit Sommer-Salat
59. Kichererbsen-Salat mit Schafskäse
60. Frühlingszwiebel-Taboulé

Veggie & High Protein Power

61. Würzige Kartoffel-Suppe
62. Exotischer Avocado-Mango-Salat
63. Würziger Gemüse-Eintopf
64. Italienische Pasta Linsen-Tomaten-Sauce

65. Mediterrane Dinkel-Pizzies
66. Mediterrane Rosmarin-Kartoffel mit Kräuter-Quark
67. Frühlings-Spiegeleier
68. Tofu-Kürbis-Pfanne
69. Sportler-Spaghetti mit Tomaten-Kräuter-Sauce & Zoodles
70. Vegetarisches Mais-Paprika-Chili
71. Möhren-Linsen-Puffer
72. Spinat-Bällchen
73. Kürbis-Kokos-Suppe
74. Vegetarische Dinkel-Pasta mit Basilikum-Pesto
75. Gemüse-Bulgur
76. Granatapfel-Quinoa-Salat
77. Exotische gefüllter Kürbis
78. Rucola-Rote-Bete-Salat
79. Paprika-Couscous-Salat „Greek-Style“
80. Orientalisches Blumenkohl-Curry

Lecker & leicht – Abendgerichte

81. Selleriestampf mit Caprese-Putenfilet
82. Puten-Avocado-Tacos
83. Kräuter-Mandel-Hähnchen auf Feldsalat
84. Puten-Gemüse-Pfanne mit Cashews
85. Brokkoli-Hähnchen in Kokos-Erdnuss-Soße
86. Gefüllte Zucchini-Schiffchen
87. Rinderhüftsteak mit Prinzessbohnen
88. Hühnchen-Thai-Curry
89. Putenstreifen mit Wok-Gemüse
90. Rucola-Auberginen-Wraps

91. Schafskäse mit buntem Ofengemüse
92. Kräuter-Bratlinge mit Salat
93. Champignon-Tofu-Pfanne
94. Fitness Blumenkohl-Pizza
95. Vegetarischer Gulasch-Topf
96. Gemüsepuffer mit Gartenkresse-Dip
97. Zoodles mit Kräuter-Pesto und Garnelen
98. Fischstäbchen in Kokos-Knusperpanade mit Spinat
99. Zitronenlachs auf Zucchini Zoodles
100. Chili-Thunfisch-Frikadellen
101. Gefüllte Paprika
102. Sportler-Kaiserschmarrn
103. Saltimbocca alle Romana
104. Protein-Power-Omelett mit Räucherlachs
105. Green-Fit-Muffins

Power Snacks

106. Blumenkohl-Ofenbratlinge
107. Avocado-Schafskäse-Snack
108. Blattspinat-Gorgonzola Omelett
109. Linsen-Puffer
110. Mandel-Schoko-Cookies
111. Zucchini-Kugeln
112. Herzhafter Waffelsnack
113. Johannisbeere-Apfel-Würfel
114. Kraftbällchen mit Nuss & Schokolade
115. Italienische Champignons
116. Gebackener Kichererbsen-Snack

117. Zimt-Apfel-Joghurtcreme
118. Gemüse-Muffins
119. Gefüllte Eier
120. Zitronen-Frischkäse-Muffins
Shake it! – Smoothies, Drinks & After Workout Shakes
121. Zimt-Orangen-Buttermilch Shake
122. Proteinshake „Zimt-Banane“
123. Soja-Frappuccino-Drink
124. Schoko-Erdnussbutter-Shake
125. Limetten-Kokos-Shake
126. Kokos-Schoko-Drink
127. Mandel-Matcha-Shake
128. Erdbeer-Blaubeer-Shake
129. Orientalischer Gewürz-Drink
130. Mandel-Banane-Shake „*After Workout Drink*“
131. Erdbeer-Smoothie mit feiner Joghurt-Note
132. Scharfer Apfel-Zimt-Shake
133. Ingwer-Bananen-Drink
134. Buttermilch-Kirsch-Shake
135. Pina Colada-Summer-Shake
Naschen, genießen & fit bleiben – Süßspeisen & Desserts
136. Blueberry-Cheesecake
137. Mandel-Quark-Tassen-Küchlein
138. Karamellisierter Winterapfel
139. Erfrischendes Kokos-Heidelbeer-Eis
140. Himbeer-Icecream
141. Winterlicher Möhren-Kuchen

142. Beeren-Quark-Taler
143. Italienisches Tiramisu
144. Großmutters Aprikosen-Blechkuchen
145. Süßes Heidelbeer-Gratin
146. Hafer-Quark-Pancakes
147. Bananen-Joghurt-Muffins
148. After-Eight-Mousse
149. Protein-Quark-Waffeln
150. Superfood-Brownies mit Crunch

Abschließende Worte

BONUS: 14 Tage Ernährungsplan

Rechtliches

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig für einen gesunden, vitalen Körper, das ist mittlerweile hinreichend bekannt.
Bewegung und Sport bringt den Stoffwechsel in Schwung und stärkt die Muskulatur. Gesundheitsexperten empfehlen täglich 10.000 Schritte zu gehen oder zumindest einen 30-45-minütigen Spaziergang zu machen. Zudem sollte ergänzend drei Mal pro Woche eine Work-out-Einheit absolviert werden – am besten mit einer professionellen Anleitung.
In jedem Fall ist es grundlegend wichtig, die Muskeln zu trainieren, denn für einen bis ins hohe Lebensalter beweglichen und starken Körper braucht es stabile Muskeln.

Der positive Nebeneffekt ist, dass Sport auch für die Psyche sehr förderlich ist. Durch die intensivierte Atmung und die gesteigerte Durchblutung gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn. Der Körper schüttet zudem bei Bewegung Endorphine und weitere Botenstoffe aus, sodass regelmäßige Aktivität auch die Stimmung hebt.

Ein regelmäßiges Ausdauertraining wie Radfahren, Joggen oder Schwimmen trainiert das Herz-Kreislauf-System, stärkt die Organe und aktiviert die Durchblutung der Muskulatur. Durch Ausdauertraining wird zudem die Anzahl der Mitochondrien, die Kraftwerke in den Körperzellen, erhöht. Wenn die Mitochondrien vital sind, dann fühlen wir uns auch im Alltag leistungsfähig und fit.

Die gesundheitlichen Effekte des Krafttrainings werden leider oftmals unterschätzt bzw. erscheinen in einem falschen Licht. Muskelaufbau hat zunächst einmal nichts mit Bodybuilding zu tun, sondern ist eine lebensnotwendige Stärkung der körpereigenen Muskultur. Unsere Muskeln sind an vielen verschiedenen Lebensabläufen beteiligt. Sie sind vor allem ein wichtiger Stützapparat für die Knochen und Gelenke.

Hätten wir unsere Muskeln nicht, würden wir im Handumdrehen wie ein Holzklötzchen-Turm zusammenfallen. Nur durch stabile Rumpf- und Skelettmuskeln können wir aufrecht stehen, kraftvoll agieren und uns gesund bewegen.
Beim Muskelaufbau geht es um eine effiziente Stärkung der gesamten Körpermuskulatur – und zwar in allen Bereichen. Insgesamt 650 Muskeln hat der Menschen und werden diese nicht regelmäßig gekräftigt und stabilisiert, kommt es zu einer sogenannten Degeneration – ein Muskelabbau.

Zu einem effizienten Muskelaufbau gehört aber nicht nur das richtige Training, sondern auch eine angemessene Ernährung. Vor allem ist es wichtig, was Sie essen und zu welchem Zeitpunkt.
Dieses Buch möchte Sie genau dabei unterstützen und Ihnen ein wertvoller Begleiter im Alltag sein. Erfahren Sie mehr über die Wichtigkeit des Krafttrainings und unterstützen Sie Ihren Muskelaufbau durch eine optimale Ernährung. Im Rezeptteil finden Sie 150 köstliche und alltagstaugliche Rezepte, die Sie nicht nur mit ausreichend Energie für Ihr Training versorgen, sondern gleichzeitig mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die muskelstärkende und muskelaufbauende Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

Wir möchten Sie hier aber kurz an dieser Stelle einmal darauf hinweisen, dass Sie die Möglichkeit haben, uns bei Fragen, Anregungen, Lob und Kritik, eine E-Mail zu schreiben. Wir sind bemüht, Ihnen schnellstmöglich zu antworten. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Starke Muskeln, starker Körper

Viele Menschen stellen sich die Frage, ob es im Alltag überhaupt notwendig ist, auf ein Muskelaufbautraining zu setzen. Die Antwort darauf lautet: Ja, auf jeden Fall!

Der Muskelmasseabbau beginnt im Grunde bereits zwischen dem 25. und dem 30. Lebensjahr. Ab diesem Lebensalter verliert man im Schnitt alle zehn Jahre rund drei Kilogramm Muskelmasse. Je früher Sie also mit dem Muskelaufbautraining beginnen, desto stärker ist Ihr Körper auch bis ins hohe Lebensalter. Selbst wenn Sie jahrelang keinen Sport gemacht haben, ist es niemals zu spät, um mit dem Muskeltraining zu starten. Sprechen Sie im Vorfeld aber unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt, vor allem dann, wenn Vorerkrankungen bestehen.

Muskeln sind grundlegend wichtig, vor allem für ein stabiles Stützgerüst der Gelenke und Knochen. Durch gut trainierte Muskeln sind Sie kraftvoller im Alltag und können gleichzeitig Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen vorbeugen. Auch Verletzungen oder altersbedingten Beschwerden können Sie durch ein regelmäßiges Muskeltraining vorbeugen.
Sie müssen sich auch keine Sorgen machen: Es besteht keine Gefahr, dass Sie nach ein paar Wochen oder Monaten Training überdimensionale Muskeln bekommen. Das ist eine Befürchtung, die vor allem Frauen immer wieder haben. Ein regelmäßiges Krafttraining sorgt vielmehr für eine ausbalancierte Muskulatur, die Sie sich ähnlich wie ein Korsett vorstellen können. Sie gibt Ihnen eine gute Körperform, Körperhaltung und mehr Stabilität.

Übrigens: Durch einen effizienten Muskelaufbau können Sie auch den Blutdruck senken und die Herztätigkeit stärken.

Es lohnt sich also in jedem Fall, seine Muskulatur fit zu halten: Gesundheit und Fitness werden Sie Ihr ganzes Leben lang brauchen!

Abnehmen mit Krafttraining?

Muskelaufbautraining ist auch eine sehr gute Idee, wenn Sie Ihr Körpergewicht senken wollen, denn Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fett. Sie können sich die Muskeln wie viele Brennöfen vorstellen, die rund um die Uhr Kalorien verbrennen.
Die Muskelmasse gehört somit zu den wichtigsten Verbündeten im Kampf gegen überschüssige Pfunde.
Durch den Anstieg der körpereigenen Muskelmasse erhöht sich nämlich der Grundumsatz. Die Muskelzellen fungieren als „Fettverbrennungsöfen“, auch im Ruhezustand. Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Organismus in völligen Ruhephasen für die Aufrechterhaltung aller Vitalfunktionen verbraucht, also beispielsweise für den Herzschlag oder die Atmung. Je mehr Muskelmasse Sie haben, desto geringer fällt der Körperfettanteil aus. Oder anders ausgedrückt: Je mehr Muskeln Sie haben, desto höher ist auch Ihr Kalorienverbrauch – sogar im Schlaf!

Doch aufgepasst: Muskeln wiegen mehr als Fett und so kann es sein, dass Sie nach konsequentem Muskelaufbautraining, das nicht unbedingt an der Zahl auf der Waage ablesen können. Hier braucht es einen Blick in den Spiegel, denn dieser hat mit Sicherheit mehr Aussagekraft als nur der Messwert beim Wiegen.

Doch, ist Training wirklich alles?

Kennen Sie das bekannte Problem: Man möchte stärker werden und mehr Muskelmasse aufbauen. Man trainiert intensiv und entwickelt gezielt bestimmte Muskelgruppen weiter. Doch nach wochen- oder gar monatelangem harten Training zeigen sich noch immer nicht die erhofften Fortschritte. Der Grund hierfür ist meistens eine fehlende richtige Muskelaufbau-Ernährung.

Für einen erfolgreichen Ansteige der Körpermuskelmasse braucht es zum einen bestimmte Lebensmittel in der richtigen Qualität. Zum anderen

braucht es ein optimales Verhältnis von Makro- und Mikronährstoffen. Nur auf dieser Grundlage kann die harte Arbeit sichtbare Erfolge zeigen.

Ein erfolgreicher Muskelaufbau gründet immer auf drei Säulen:

1. Adäquates Krafttraining, das der Körpermuskulatur immer wieder neue Anreize bietet und somit konstanten Fortschritt und Wachstum ermöglicht.

2. Ausreichende Regenerationszeiten und Entspannung

3. Die richtige muskelkräftigende Ernährung.

So funktioniert eine gesunde Muskelernährung!

Kennen Sie den Ausspruch: „*Abs are made in kitchen*“? Übersetzt bedeutet das so viel wie „echte Bauchmuskeln entstehen in der Küche!“ Ganz egal, ob Ausdauertraining, Kraftsport oder Bodybuilding: Den täglichen Ernährungsgewohnheiten kommt eine zentrale Rolle zu.
Die Erfolgsformel lautet dabei „70/30“ – 70 % Ernährung und 30 % Training. Ein intensives Workout reicht allein nicht aus, um effektiv Muskelmasse aufzubauen oder unliebsame Fettpölsterchen zum Schmelzen zu bringen. Wer erfolgreich seine sportlichen Ziele erreichen möchte, muss auf eine ausgewogene, proteinreiche und kalorienangepasste Ernährung setzen.

Um das Beste aus dem Workout herauszuholen, effizient Muskeln aufzubauen und gezielt Fett zu verbrennen, muss auf den richtigen Nähr- und Vitalstoffmix gesetzt werden.

Muskeln wachsen, wenn Sie sich im Training ausreichend fordern. Doch auch auf der täglichen Ernährung muss ein Fokus liegen, denn nur so liefern Sie Ihrem Körper die notwenige Energie. Ohne das erforderliche „Grundmaterial“ kann der Körper keine neue Muskelmasse aufbauen.
Für einen effektiven Muskelaufbau durch Ernährung brauchen Sie vor allem folgende Nährstoffe:

a. Proteine

Die sogenannten Aminosäuren, die Grundbausteine aller Eiweiße, sind essenziell wichtige Muskelzellbausteine. Aminosäuren erfüllen grundsätzlich für den Körper lebenswichtige Funktionen. Ohne sie ist kein gesundes Leben möglich.

Aminosäuren sind aber nicht nur ein zentraler Baustein der Muskelzellen, sondern auch eine wichtige Vorstufe für zahlreiche Neurotransmitter und Enzyme. Sie sind also ein sehr wichtiger Hormonbaustein.<

20 eiweißbildende Aminosäuren sind unverzichtbar: Aus diesen zwanzig kann der Organismus mehr als 50.000 verschiedene Eiweißstoffe bilden. Acht dieser zwanzig Aminosäuren sind essenziell, das bedeutet, dass der Körper sie nicht von allein produzieren kann und sie somit unbedingt über die tägliche Nahrung aufgenommen werden müssen.

b. Zink & Magnesium

Auch diese beiden Mineralien unterstützen den effektiven Aufbau neuer Muskelmasse.
Zink ist zum einen für das Gehirn und die geistige Performance ein entscheidendes Spurenelement. Doch auch für den Zellschutz, die Zellteilung, die Hormonproduktion, gesunde Haare und Nägel sowie für verschiedene Stoffwechselvorgänge ist der Körper auf eine ausreichende Zink-Versorgung angewiesen.

Ebenso hat Magnesium sehr wichtige Aufgaben im Körper: Eine der wichtigsten ist die Unterstützung einer effektiven Energieproduktion. Wenn der Körper mit Magnesium unterversorgt ist, dann äußert sich das schnell durch ein ausgeprägtes Erschöpfungs- und Müdigkeitsgefühl. Es entsteht ein Energieverlust

und der Alltag scheint einen komplett zu überfordern. Auch Muskelkrämpfe oder Herzrhythmusstörungen können die Folge einer Mangelversorgung sein. Dieser Mineralstoff spielt daher beim Muskelaufbau eine zentrale Rolle!

Wichtig ist beim Training auch, dass Sie sich passend zu Ihrem individuellen Energiebedarf ernähren. Es gibt hier kein allgemeingültiges Maß. Vielmehr hängt der Energiebedarf von unterschiedlichen Faktoren wie etwa dem Körpergewicht, dem Alter, dem Geschlecht sowie der Trainingsintensität ab.

Ermitteln Sie Ihren individuellen Kalorienbedarf und versorgen Sie Ihren Körper täglich mit dieser erforderlichen Energiemenge. Nur auf dieser Grundlage können Sie die bestmögliche Leistung abrufen und Ihre Ziele erreichen!
Achten Sie in puncto Sporternährung vor allem auf folgende Dinge:

- Ihr Körper braucht alle wichtigen Hauptnährstoffe (Makronährstoffe) in der erforderlichen Menge, das bedeutet Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate.
- Verlieren Sie die tägliche Mineralstoff- und Vitaminversorgung nicht aus dem Fokus!
- Auch Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien haben einen hohen Stellenwert in einer gesunden Fitnessernährung.
- Passen Sie die täglichen Portionsgrößen Ihrem individuellen Bedarf an.
- Kombinieren Sie Nahrungsmittel clever miteinander, um die bestmögliche Versorgung mit Hauptnährstoffen und Vitalstoffen zu erzielen.

Damit Sie täglich Ihr angestrebtes Trainingspensum absolvieren können, müssen Sie Ihren Körper mit dem notwendigen „Treibstoff“ versorgen.

- Zum einen sind das die richtigen Kohlenhydrate, denn sie bilden den Antriebsmotor für Ihren Körper!

- Auch Mineralien und Wasser sind unverzichtbar wichtig, denn beim Sport schwitzen Sie. Regulieren Sie also Ihren Wasser- sowie Mineralstoffhaushalt.

- Gesunde Fette und Vitamine runden Ihre ideale Fitness- und Muskelaufbauernährung ab. Diese Komponenten sorgen nicht nur für eine optimale Nähr- und Vitalstoffversorgung, sondern auch für ein rundum gutes Körpergefühl.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen!

Abwechslungsreich und ausgewogen – das sind die zentralen Stichworte einer gesunden Sporternährung! Durch die richtige Ernährung können Sie zu einer belastbaren Muskulatur gelangen, die ihre natürlichen Aufgaben und Funktionen optimal erfüllen kann.

Starke und gut durchtrainierte Muskeln sorgen nicht nur optisch für einen perfekt definierten Körper, sondern auch für mehr Gesundheit, so beispielsweise die Rumpfmuskulatur. Durch einen Muskelaufbau im Rumpfbereich können Sie Haltungsschäden an den Schultern sowie am Nacken vorbeugen und auf diese Weise Rückenschmerzen effizient vermeiden.

Um eine solche Ernährungsweise sicherzustellen, ist es von großer Bedeutung, aus einer Vielfalt unterschiedlicher Nahrungsmittel auszuwählen. Gleichzeitig kommt es wesentlich darauf an, die verschiedenen Lebensmittel richtig miteinander zu kombinieren, denn durch eine vollwertige Ernährungsweise soll die Leistungsfähigkeit, das Wachstum, das Wohlbefinden und der allgemeine Gesundheitszustand gefördert werden. Heutzutage steht uns eine große Bandbreite an geschmackvollen und gleichzeitig gesunden Lebensmitteln zur Verfügung.

Wer hier die richtige Auswahl trifft, kann nicht nur sein Training optimieren, sondern auch Zivilisationserkrankungen wie zum Beispiel Diabetes oder Übergewicht wirksam vorbeugen. Aus diesem Grund sollten frisches Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Fisch sowie Milch und Milchprodukte in jedem vollwertigen Ernährungsplan erscheinen.
Zur Vollwertigkeit gehört im Übrigen nicht nur das richtige Ess-, sondern auch das Trinkverhalten.

Setzen Sie auf Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte!

Solche Nahrungsmittel punkten mit einer Fülle an lebensnotwendigen, sogenannten essenziellen Inhaltsstoffen. Es geht also darum, Nahrungsmittel auf den täglichen Speiseplan zu setzen, die viele essenzielle Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe liefern, jedoch gleichzeitig energiearm sind.

Zucker ist beispielsweise sehr kohlenhydratreich, aber auch sehr kalorienreich. Zudem stecken in Zucker keinerlei wertvolle Mineralien oder Vitamine: Diese Eigenschaften senken also die Nährstoffdichte dieses Lebensmittels.
Gemüse hingegen punktet neben einem hohen Wasseranteil auch mit Kohlenhydraten, Ballaststoffen sowie wertvollen Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen. Gleichzeitig ist die Energiedichte recht gering. Somit hat Gemüse eine hohe Nährstoffdicht und ist ein unverzichtbarer Bestandteil des täglichen Speiseplans.

Achten Sie auf eine ausreichende Menge an komplexen Kohlenhydraten

Diese Kohlenhydrate stecken beispielsweise in Vollkornprodukten, in Gemüse sowie in Früchten. Sie bestehen aus vielen Zuckermolekülen, die im Verdauungsprozess erst einmal zerlegt werden müssen, um in den Blutkreislauf aufgenommen werden zu können.
Für diesen Aufspaltungsprozess benötigt der Körper mehr Zeit als für die Aufspaltung einfacher (einkettiger) Kohlenhydrate, sogenannter

Monosaccharide.

Dementsprechend bekommt der gesamte Organismus langsamer einen Energienachschub, dafür erfolgt dieser jedoch konstant über einen längeren Zeitraum hinweg. Auf diese Weise kann der Blutzuckerspiegel stabil gehalten werden und unerwünschte Heißhungerattacken werden vermieden. Zu diesen Kohlenhydraten erfahren Sie in Kapitel 4 mehr.

Vorsicht bei kalorienreichen Nahrungsmitteln

Mit Nahrungsmitteln, die einen vergleichsweise hohen Kaloriengehalt besitzen, sollte eher sparsam umgegangen werden.
Im Zentrum muss immer die individuelle Energiebilanz stehen, die an verschiedene Faktoren zu adaptieren ist, wie beispielsweise dem eigenen Trainingsplan.

Grundsätzlich gelten kalorienreiche Lebensmittel im Rahmen einer ausgewogenen und gesunden Ernährungsweise als nicht optimal, denn häufig enthalten sie viele versteckte Zucker und Fette, weisen aber gleichzeitig eine recht geringe Nährstoffdichte aus.
In diesem Zusammenhang wird auch von sogenannten „leeren Kalorien“ gesprochen, die sich insbesondere in zuckerreichen Limonaden, Süßigkeiten, Gebäck und Alkohol finden.

Rücken Sie basenspendende Nahrungsmittel in den Fokus der täglichen Ernährung

Die heutigen Ernährungsgewohnheiten führen häufig zu einer Übersäuerung des menschlichen Organismus, das heißt, dass der gesamte Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht gerät.
Infolgedessen dominieren im Körper zu viele Säuren, während gleichzeitig zu wenig basenbildende Mineralstoffe vorhanden sind. Langfristig gesehen kann das die Gesundheit ziemlich beeinträchtigen.

Um einem solchen Zustand erfolgreich vorzubeugen, sollte die tägliche Ernährung zu mindestens 60 bis 80 Prozent aus basenspendenden

Lebensmitteln bestehen. Hierzu gehören in erster Linie frisches Gemüse und Obst. Nahrungsmittel wie zum Beispiel Fleisch, Milch- oder Getreideprodukte gelten hingegen als säurebildend, insbesondere dann, wenn sie in Verbindung mit Zucker aufgenommen werden. In diesem Zusammenhang bekommen dann bestimmte Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalium, Kalzium oder Magnesium eine besondere Bedeutung, denn sie sind in der Lage, diese entstehenden Säuren in einer besonderen Weise zu neutralisieren.

Lesetipp:

Kennen Sie schon unsere Bücher zur basischen Ernährung? In dieser Buchreihe – bestehend aus drei Teilen – erfahren Sie alles Wichtige rund um den Säure-Basen-Haushalt und bekommen zudem zahlreiche geschmackvolle Rezeptideen für den Alltag. Schauen Sie unbedingt einmal rein!

Auswirkungen der Ernährung auf Kraftausdauer & Leistungsfähigkeit

Wer im Alltag und im Sport optimal leistungsfähig bleiben möchte, muss auf eine adäquate und regelmäßige Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr achten. Hierbei spielt nicht nur die Quantität der Ernährung eine wesentliche Rolle, sondern auch die Qualität.

Experten raten dazu, in zeitlich angemessenen Abständen zu essen, das heißt, nicht zu häufig, aber auch keine zu langen Essenspausen einzulegen. Im Idealfall sollten diese zeitlichen Abstände jeden Tag ungefähr gleich lang ausfallen. Die Grundlage bilden hierbei die drei Hauptmahlzeiten morgens, mittags und abends. Wer möchte oder wer beispielsweise anstrengende Trainingseinheiten absolviert, kann diese Basis um zwei gesunde Zwischenmahlzeiten ergänzen.

Diese „Snacks“ bilden dann die Differenz zwischen dem Gesamtenergiebedarf und dem Energiebedarf, der durch die Hauptmahlzeiten abgedeckt wird. Von besonderer Bedeutung sind in diesem Zusammenhang die sogenannten „Pre-Workout“ und „Post

Workout“ Snacks, das heißt, die Zwischenmahlzeiten, die kurz vor sowie nach dem Training aufgenommen werden.

Die richtige Ernährung spielt also eine wesentliche Rolle für die Leistungsfähigkeit und die Kraftausdauer. Diese hält die Kraftleistung über einen längeren Zeitraum hinweg aufrecht und sorgt somit dafür, dass die Muskulatur langsamer ermüdet.

Die Kraft eines jeden Sportlers setzt sich aus der Schnellkraft, der Kraftausdauer sowie der Maximalkraft zusammen. Die Maximalkraft ist hierbei die Grundlage. Die Kraftausdauer ist nicht nur im Bodybuilding und im Kraftsport von großer Bedeutung, sondern auch im allgemeinen Alltag. Es geht hier wesentlich darum, den sportlichen Belastungen möglichst lange standzuhalten, sich stetig zu steigern und gleichzeitig Verletzungen oder Überbelastungen zu vermeiden.

Es ist von zentraler Bedeutung das Kraftausdauertraining durch die richtigen Ernährungsgewohnheiten zu unterstützen. Das bedeutet, dass der tägliche Essensplan ausreichend Proteine, komplexe Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und vor allem auch gesunde Fette beinhalten sollte. Auf diese Weise gelingt es Leistungs- und Kraftsportlern ausreichend Ausdauer und Kraft für die einzelnen Trainingssequenzen aufzubringen, da die Muskulatur ideal mit allen Nährstoffen versorgt wird.

Bei der Wahl der richtigen Ernährungsweise spielen zudem die eigenen Vorlieben sowie möglicherweise vorhandene Unverträglichkeiten eine zentrale Rolle.
Wer beispielsweise ein bestimmtes Nahrungsmittel gut verträgt, aber nicht gerne isst, hat permanent das Gefühl sich „zu quälen“, was insbesondere für die Zielerreichung kontraproduktiv ist. Hieraus resultiert eine Unzufriedenheit, die die Leistungsfähigkeit keinesfalls fördert. Ganz im Gegenteil: Eine schlechte Stimmung kann sogar zu einem Abfall der sportlichen Leistungsfähigkeit und allgemein der Motivation führen.

Die Ernährungsweise ist nur „ein Bauelement eines ganzen Hauses“: Nur dann, wenn kein Element fehlt und alle Teile eine optimale „Konsistenz“ sowie ein ideales „Ausmaß“ haben, kann eine bestmögliche Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit ermöglicht werden.

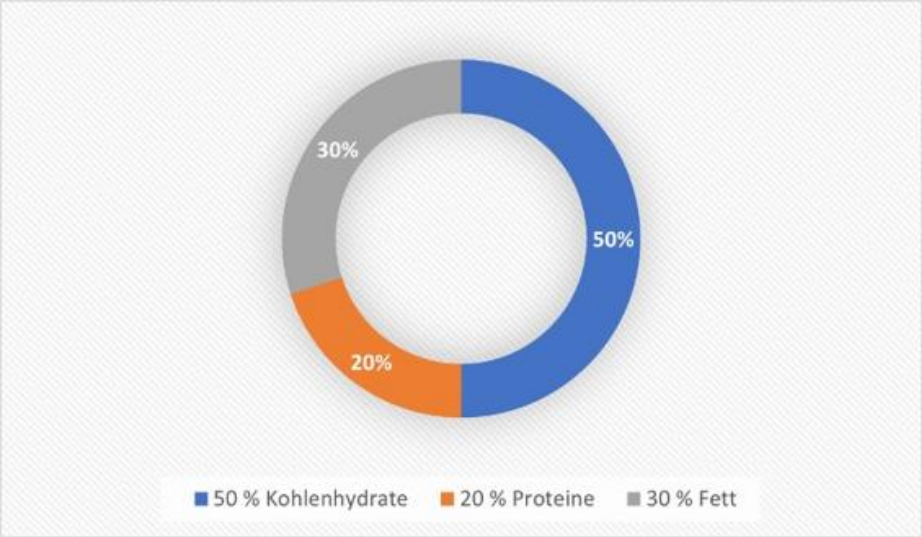
Muskeln aufbauen mit einer eiweißreichen Ernährung!

Eiweiße enthalten wie bereits gesagt unverzichtbar wichtige – die essenziellen – Aminosäuren. Diese sind für einen erfolgreichen Muskelaufbau unerlässlich.

Dabei gilt hier aber nicht die Formel: „Viel bringt viel“. Die eiweißreiche Ernährung muss sich unbedingt am Trainingsmaß und an der Trainingsintensität orientieren. Im Workout hat der Körper einen gesteigerten Eiweißbedarf und verwertet diesen auch für den Aufbau neuer Muskelmasse. Ohne ein adäquates Training werden die überschüssigen Eiweiße einfach wieder ausgeschieden!

Wissenschaftlichen Studien zufolge sollten aktive Sportler zwischen 1,2 und 1,4 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen.
Bei einem sehr intensiven Krafttraining kann die Menge noch nach oben hin, nämlich auf 1,8 Gramm Protein angepasst werden.
Im Vergleich hierzu: Der Protein-Tagesbedarf – ohne ein forderndes Training – liegt im Schnitt bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Für einen erfolgreichen Muskelmasse-Aufbau sollten Sie auf die folgende Hauptnährstoffverteilung setzen:



Braucht es tierische Proteine für den Muskelaufbau?

Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass nicht die reine Proteinmasse entscheidend für einen erfolgreichen Muskelmasseaufbau ist, sondern auch die sogenannte biologische Wertigkeit. Diese biologische Wertigkeit zeigt an, wie hoch der Eiweißgehalt aus der Nahrung ist, denn der Körper tatsächlich für sich verwerten kann.
In dieser Hinsicht haben Proteine aus tierischen Quellen zwar die Nase vorn. Doch in tierischen Produkten wie Wurst und Fleisch stecken oft auch viele gesättigte Fette, die den Körper eher belasten. Ideal ist daher eine Mischkost – bestehend aus pflanzlichem Eiweiß und tierischen, fettarmen Produkten. Hierzu gehören vor allem Milchprodukte, Eier und fettarmes Fleisch.

Pflanzliche Eiweißquellen sollten aber auf keinen Fall vernachlässigt werden, denn sie liefern nicht nur gesundes Eiweiß, sondern auch eine ideale Kombination aus Ballaststoffen und langkettigen Kohlenhydraten. Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen sind daher sehr wertvolles Powerfood für Sportler.
Zu den pflanzlichen Eiweißquellen zählen jedoch auch Sojabohnen, Sojadrinks, Seitan, Tempeh und Tofu, ebenso Nüsse wie Paranüsse, Mandeln, Erdnüsse, Walnüsse und Cashewkerne. Ein sehr wichtiger

Bestandteil einer proteinreichen pflanzlichen Ernährung sind auch Vollkornprodukte und Pseudogetreide wie Hanf, Quinoa und Amaranth.

Der Körper braucht Mineralien!

Wie oben bereits erwähnt, braucht der Körper für einen erfolgreichen Muskelmasseaufbau bestimmte Mineralstoffe. Vor allem Zink und Magnesium sind besonders wichtig, um die Aminosäuren aus den Eiweißquellen verarbeiten zu können.

Zink ist auch unmittelbar am Aufbau von neuen Muskelzellen beteiligt. Männer sollten laut aktuellen Empfehlungen 11 bis 17 mg Zink pro Tag aufnehmen. Frauen brauchen etwas wenig, nämlich ca. 7 bis 10 mg täglich.
Zink findet sich natürlicherweise in dunklem Fleisch, vor allem in fettarmem Rindfleisch, aber auch in Eiern und Milchprodukten.
Wer sich fleischlos ernähren möchte, findet Zink auch in pflanzlichen Quellen wie Tofu, Nüssen, Hülsenfrüchten oder Vollkorn. Hier muss jedoch beachtet werden, dass der Körper Zink aus Pflanzenquellen schlechter aufnehmen kann. Zubereitungsverfahren wie Rösten oder Fermentieren steigern die biologische Verfügbarkeit. Auch die Säure aus Früchten erhöhte die Aufnahmefähigkeit des Körpers.

Magnesium ist sehr wichtig, damit die Muskeln optimal arbeiten können. Zudem ist dieser Mineralstoff an einem gesund ablaufenden Energiestoffwechsel beteiligt: Der Körper braucht es, um Eiweiße richtig verwerten zu können. Männer sollten pro Tag ca. 350 mg aufnehmen, bei Frauen sind 300 mg ausreichend.
Auch dieses Mineral findet sich in pflanzlichen Quellen wie Sonnenblumenkernen, Nüssen, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Bananen, Hülsenfrüchten, Haferflocken sowie grünem Gemüse.

Zusätzlich zu Magnesium und Zink braucht der Körper unter anderem auch **Natrium**, **Kalium**, **Kalzium** und **Eisen**:

- **Eisen** ist ein sehr wichtiger Blutbestandteil und für den Sauerstofftransport im Körper unverzichtbar. Hat der menschliche Organismus zu wenig Eisen zur Verfügung, können die Körperzellen und auch die Muskeln nicht optimal mit Sauerstoff und Blut versorgt werden.
  Greifen Sie daher besonders zu Amaranth, Quinoa, Hirseflocken und Linsen!

- Durch eine ausreichende **Kalziumversorgung** mindern Sie das Risiko für Muskelkrämpfe. Greifen Sie hierfür vor allem zu Haselnüssen, Grünkohl oder Mandeln.

- Beim Training wird reichlich geschwitzt und daher ist auch **Natrium** sehr wichtig, denn dieser Mineralstoff reguliert den Wasserhaushalt. Kommt es im Natriumhaushalt zu Dysbalancen, können muskuläre Krämpfe und Schwindelgefühle die Folge sein. Greifen Sie also hin und wieder auch gerne zu salzhaltigen, aber gesunden Lebensmitteln.

- Auch **Vitamin B6** ist sehr wichtig, denn dieser Mikronährstoff wandelt Proteinbausteine um und hilft dabei, sie an den richtigen Stellen im Körper einzubauen. Für den Muskelaufbau ist dieses Vitamin unverzichtbar! Greifen Sie gerne zu Avocados, Rosenkohl, Spinat, Walnüssen, Erdnüssen und Bananen.

- **Vitamin K** ist ein echter Powerstoff für stabile und gesunde Knochen! Dieses Vitamin steckt in grünem Gemüse wie zum Beispiel Brokkoli oder Grünkohl, aber auch in Sauerkraut.

- Natürlich sind auch **Antioxidantien** wie zum Beispiel Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E unverzichtbar wichtig, denn sie stärken vor allem das Immunsystem. Dadurch können sich Knochen, aber auch Sehnen und Bänder viel schneller regenerieren.
  Zudem fangen Antioxidantien schädliche freie Radikale aus der Umwelt ab und machen diese unschädlich. Essen Sie daher reichlich