



OPTIMIERTE BASIS ERNÄHRUNG FÜR MEHR LEISTUNG UND REGENERATION IM BASKETBALL

AGENDA

- Wer bin ich? Wo findet man mich?
- Was ist Nahrung?
- Was sind Makro- und Mikronährstoffe?
- Welche Energie Systeme werden im Basketball benötigt?
- Wie orientiere ich mich beim Essen?
- Was macht den Unterschied im Alltag – Training – Wettkampf?
- Wie soll ich Trinken?
- Wie brauche ich zur Regeneration?
- Welche Basis-Supplemente sind empfohlen?
- Take Home und Fragen



WER BIN ICH?

Séverine Albini-Vogel

www.personalphysio.ch

Freizeit: CrossFit, Joggen, Skifahren, Kochen, Familie & unser Hund

Beruflicher Werdegang:

2005 Bachelor in Physiotherapie (Basel)

2009 Sportphysiotherapie ESP

2026 Master klinische Psycho-Neuro-Immunologie kPNI
(Universität Cordoba Spanien)

Diverse Weiterbildungen:

Manuelle Triggerpunkt Therapie inkl. Dry Needling, MT SAMT

Polestar Pilates & Reformer Instruktoren

Instruktoren für TRX, Aqua Fit, Indoor Cycling, Muscle Pump

Sportbetreuungen: Handball Nationalmannschaft, Schwingen NWS



WAS BEDEUTET NAHRUNG?



WAS BEDEUTET NAHRUNG?

- **Nahrung = Nährstoffe**, die ein biologischer Organismus zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen benötigt.
- **Ernährung** bedeutet in erster Linie den Körper zur Erhaltung der Lebensfunktion mit der ausreichenden Menge an Energie, Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien zu versorgen.
- **Auszug aus Wikipedia:**

Ernährung (von [mittelhochdeutsch](#) *ernern*, von [althochdeutsch](#) *neren/nerian* „genesen machen, heilen, retten, am Leben erhalten“^[1]) oder **Nutrition** ([spätlateinisch](#) *nutritio* ‚Ernährung‘, von [lateinisch](#) *nutrire* ‚nähren‘) ist die Aufnahme von [organischen](#) und [anorganischen](#) Stoffen durch [Lebewesen](#), die in der [Nahrung](#) in [fester](#), [flüssiger](#), [gasförmiger](#) oder [gelöster](#) Form vorliegen. Mit Hilfe dieser Stoffe wird die [Körpersubstanz](#) der Lebewesen aufgebaut oder erneuert und der für alle Lebensvorgänge notwendige Energiebedarf gedeckt.

WAS ZEICHNET SPORTNAHRUNG AUS?

Definition Sportnahrung:

«eine gezielte Ernährung, die den individuellen Energie- und Nährstoffbedarf von Sportler*Innen deckt, die Leistungsfähigkeit steigert und die Regeneration nach Belastung unterstützt»

Ab wann ist Sporternährung sinnvoll?

Ab 5h leistungsorientiertem Training / Wettkampf pro Woche



Quelle: BASPO

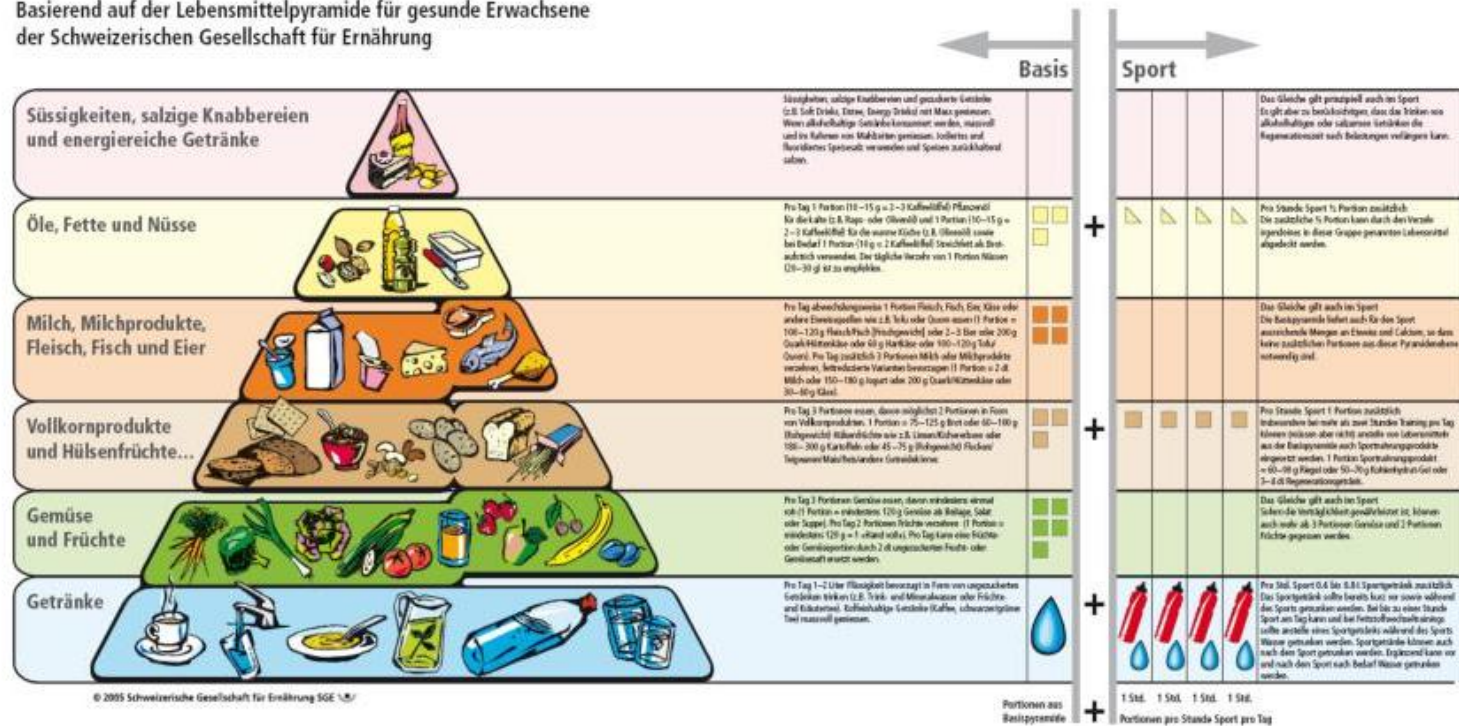


Lebensmittelpyramide

Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

Basierend auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene
der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

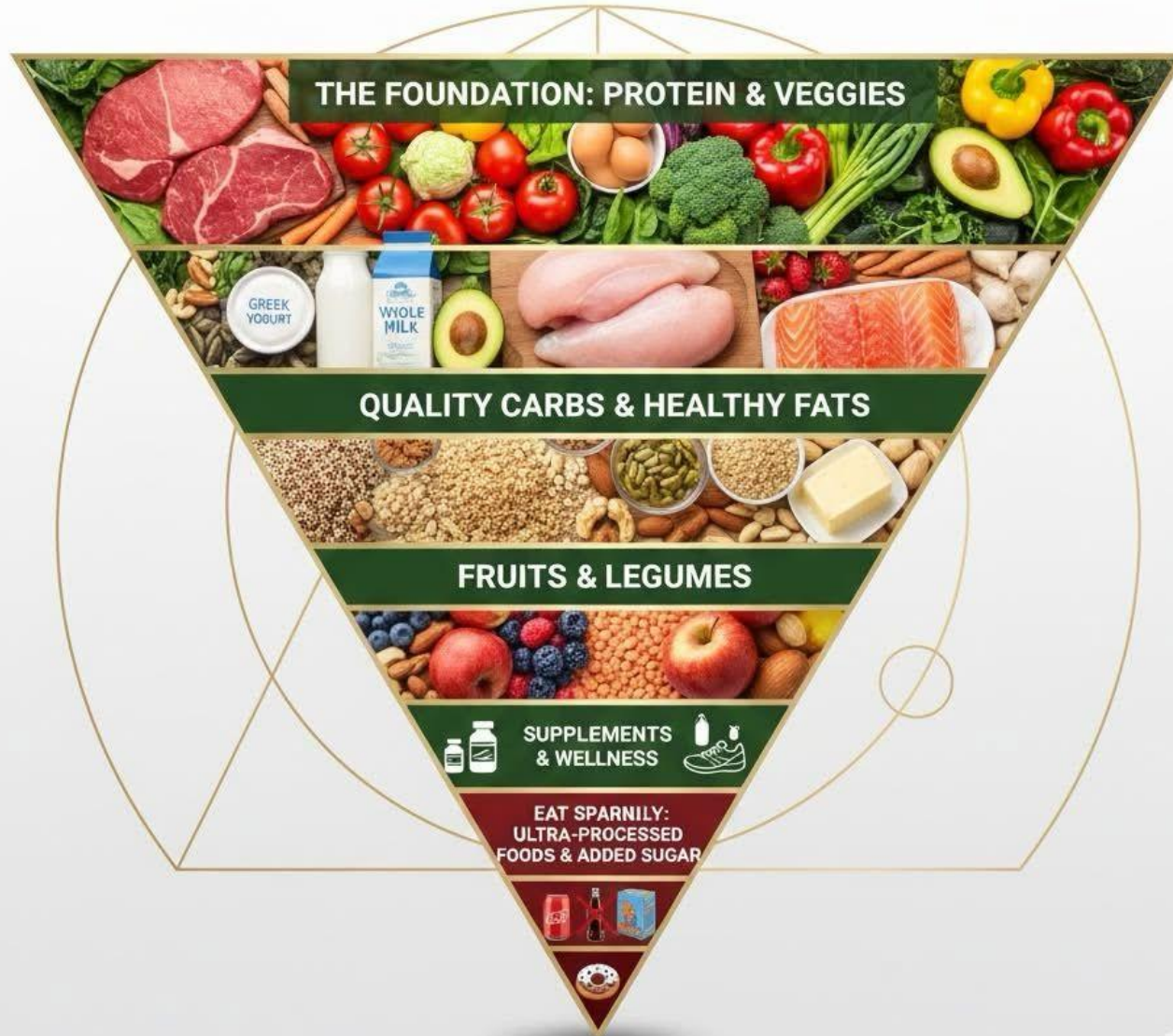


Sport

				Das Gleiche gilt prinzipiell auch im Sport Es gilt aber zu berücksichtigen, dass das Trinken von alkoholhaltigen oder salzarmen Getränken die Regenerationszeit nach Belastungen verlängern kann.
+				 Pro Stunde Sport ½ Portion zusätzlich Die zusätzliche ½ Portion kann durch den Verzehr irgendeines in dieser Gruppe genannten Lebensmittel abgedeckt werden.
				Das Gleiche gilt auch im Sport Die Basispyramide liefert auch für den Sport ausreichende Mengen an Eiweiss und Calcium, so dass keine zusätzlichen Portionen aus dieser Pyramidenebene notwendig sind.
+				 Pro Stunde Sport 1 Portion zusätzlich Insbesondere bei mehr als zwei Stunden Training pro Tag können (müssen aber nicht) anstelle von Lebensmitteln aus der Basispyramide auch Sportnahrungsprodukte eingesetzt werden. 1 Portion Sportnahrungsprodukt = 60–90 g Riegel oder 50–70 g Kohlenhydrat-Gel oder 3–4 dl Regenerationsgetränk.
				Das Gleiche gilt auch im Sport Sofern die Verträglichkeit gewährleistet ist, können auch mehr als 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte gegessen werden.
+				 Pro Std. Sport 0.4 bis 0.8 l Sportgetränk zusätzlich Das Sportgetränk sollte bereits kurz vor sowie während des Sports getrunken werden. Bei bis zu einer Stunde Sport am Tag kann und bei Fettstoffwechseltrainings sollte anstelle eines Sportgetränks während des Sports Wasser getrunken werden. Sportgetränke können auch nach dem Sport getrunken werden. Ergänzend kann vor und nach dem Sport nach Bedarf Wasser getrunken werden.
+	1 Std.	1 Std.	1 Std.	1 Std.
	Portionen pro Stunde Sport pro Tag			

THE 2026 INVERTED FOOD PYRAMID: REAL FOOD REVITALIZED

Peak Physique Official Guidelines

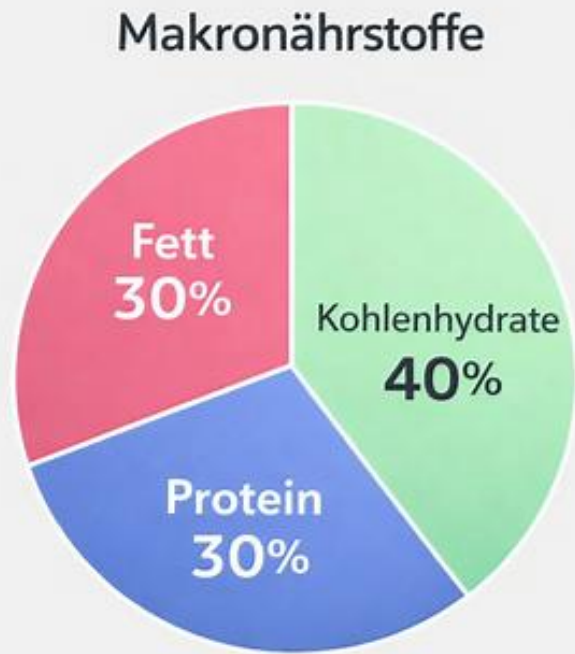


NICHT VERGESSEN:

VEGETARISMUS
VEGANISMUS
INTOLERANZEN
ALLERGIEN



KALORIENDICHTE DER MAKRO NÄHRSTOFFE



Kaloriendichte der Makronährstoffe



WIE SCHÄTZE / BERECHNE ICH MEINEN KALORIENBEDARF?

PAL - Faktor	Aktivität	Beispiel
1.2	nur liegend, nicht aktiv	gebrechliche, kranke Menschen
1.3	fast nur sitzend, minimal aktiv	Schüler, Student, Gamer
1.4	viel sitzend, wenig aktiv	Büroarbeit, Student
1.5	sitzend und stehend, etwas aktiv	Lehrer, Taxifahrer
1.6	sitzend, gehend und stehend, aktiv	Krankenschwester
1.7	viel gehend und stehend, sehr aktiv	Monteur, Postbote
1.8-1.9	hauptsächlich stehend und gehend	Verkäufer, Kellner, Handwerker
2.0-2.4	körperlich anstrengende Arbeit	Landwirte, Hochleistungssportler

 EXERCISE INTENSITY (METs) FOR CARDIO WORKOUTS from the Compendium of Physical Activities		
 Walking 3.0 mph at 3-5% grade (uphill) 5.3	 Biking 13 mph 8.0	 Biking 15 mph 10.0  Swimming 75 yd / min Breaststroke 10.0
 Biking 9-10 mph 5.8	 Swimming 50 yd / min 8.3	 Rowing 150w or 8.6 mph 8.5
 Stationary bike 100 watts 6.8	 Jumping rope 11.0	
 Climbing stairs 8.0	 Running 6 mph or 10:00/mile 9.8	
 Circuit training / body weight exercises 8.0	 Rollerblading 11 mph 9.8	
*Energy ratings are based on METs (metabolic equivalent). Light exercise is less than 3.0 METs. Moderate exercise is 3.0-5.9 METs. Vigorous exercise is 6.0 METs and above. Intensity levels in sports and activities vary from person to person. Visit https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/home for a more complete list of activities. whyexercise.com		

Grundumsatz (BMR = Basis Ruheumsatz / RMR = variabler Ruheumsatz abhängig von Alter, Geschlecht, Körperzusammensetzung, Gewicht, Grösse)

- Männer: 1kcal/kg/KG/24h
- Frauen: 0.9kcal/kg/KG/24h

Beispiel Grundumsatz
 Schülerin mit 60kg
 Körpergewicht:
 $60\text{kg} \times 0,9 \text{ kcal} \times 24\text{h} = 1'296\text{kcal/Tag}$

Physical Activity Level (PAL) =

Multiplikationsfaktor mit Kalorien aus dem Grundumsatz

Alltagsbewegung Schülerin
 (=niedrige Aktivität x 1.3-1.5)
 $1'296\text{kcal} \times 1.4 = 1815 \text{ kcal}$

Sport Metabolic Equivalent of Task (MET) =

Additionsfaktor aus effektiver sportlicher Betätigung pro Körpergewicht

- 1 MET = 1 kcal/kg/h
- Basketball MET 4,5 (locker Werfen) – MET 9 (Wettkampf Spiel)

60 kg Schülerin:
 1h lockeres Training
 MET 6 = + 360kcal
 1h Wettkampf
 MET 9 = +540 kcal

Kalorien Bilanz pro Tag
 Schule & Training = 2'175 kcal

Wettkampf = 2'355 kcal

WIE SCHÄTZE / BERECHNE ICH MEINEN KALORIENBEDARF?

MET	Sportliche Aktivität (1)
3,0	Mit dem Hund spazieren gehen, Pilates
7,5	Radfahren, moderate Anstrengung
7,3	Tanzen, Aerobic
6,5 – 8,0	Mannschaftssport (Basketball, Handball, Fußball)
3,5 – 6,0	Krafttraining
8,8 – 12,3	Seilspringen (abhängig von Frequenz)
7,0	Jogging (durchschnittlich, abhängig von km/h)
6,0 – 9,8	Schwimmen (gemütlich vs. schnelles Kraulschwimmen)
1,0	Schlafen, auf dem Sofa liegen, Meditieren



MAKRO & MIKRO NÄHRSTOFFE

MAKRONÄHRSTOFFE



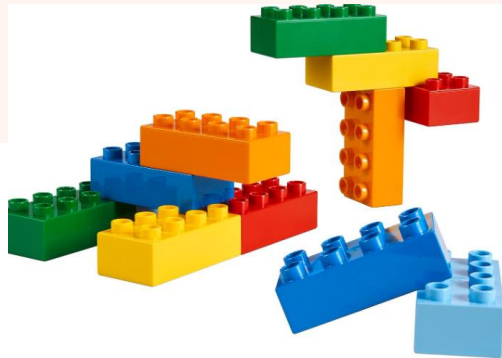
Kohlenhydrate



Eiweiße



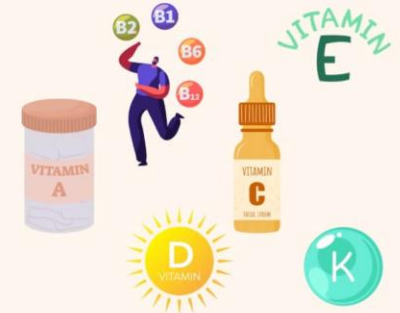
Fette



MIKRONÄHRSTOFFE



Mineralien

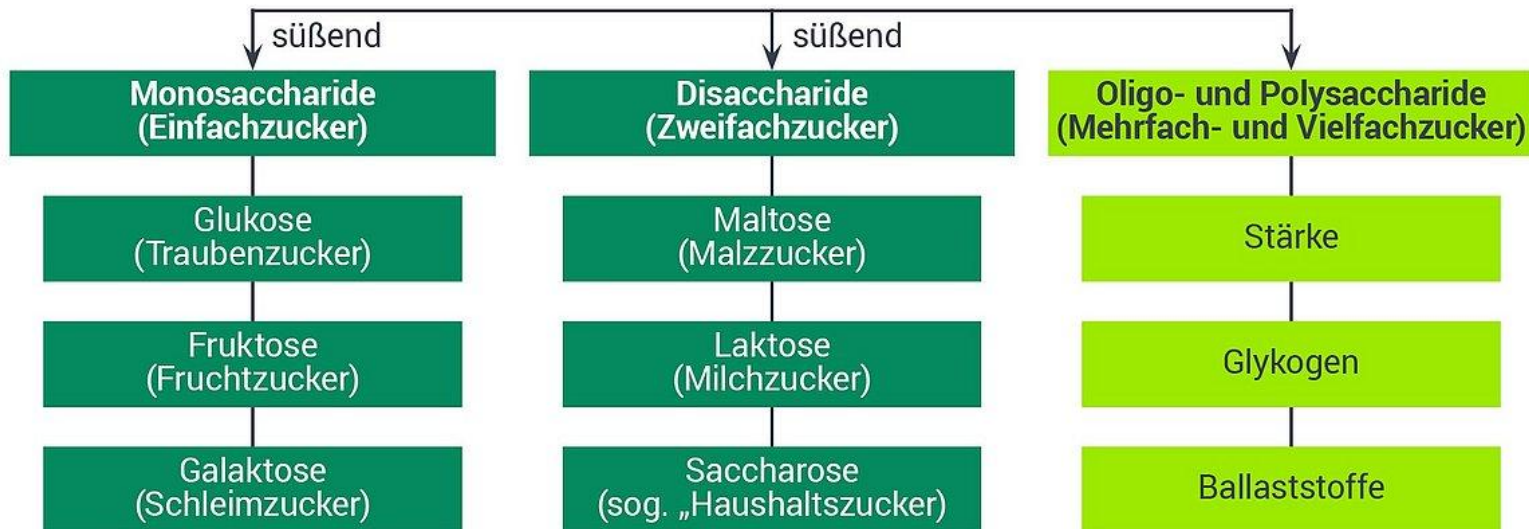


Vitamine



Treibstoff fürs Spiel

Kohlenhydrate



Facts:

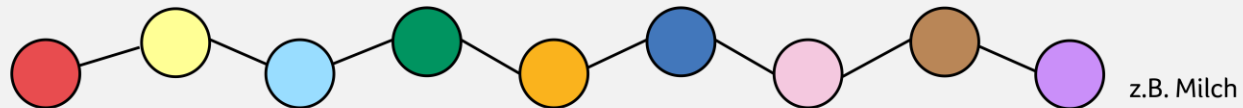
- Bevorzugte Energiequelle des Körpers (Muskeln / Hirn / Fettgewebe)
- Speicherform als Muskel- und Leberglykogen
 - Untrainiert: 330 – 420 Gramm
 - Trainiert: bis 750 Gramm
- Referenzwerte:
 - Geringe Intensität: 3-5g/kg/KG/Tag
 - Moderate Intensität: 5-7g/kg/KG/Tag
 - Hohe Belastung: 6-10g/kg/KG/Tag (1-3h moderate bis hohe Intensität)
 - Extreme Belastung: 8-12g/kg/KG/Tag (4-5h moderate bis hohe Intensität)

■ Nährstoff „Zucker“ in der Nährwertkennzeichnung
Unter den jeweiligen Sacchariden sind die bekanntesten Beispiele aufgeführt.

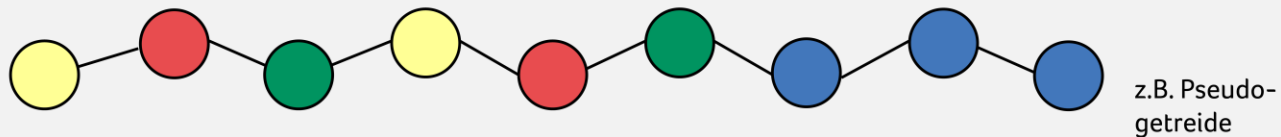
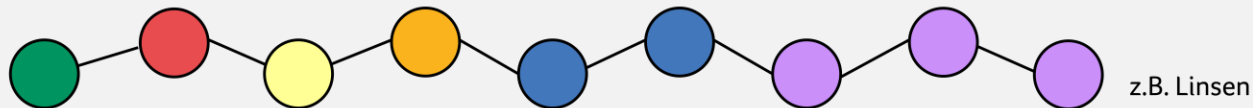


Aufbau tierisches und pflanzliches Protein

○ Aminosäure ● Jede Farbe entspricht einer der unentbehrlichen Aminosäuren ○-○-○-○ Protein



Tierisches Protein: Enthält alle neun unentbehrlichen Aminosäuren, die der menschliche Körper braucht. Es ist ein vollständiges Protein.



Pflanzliches Protein: Enthält nicht alle unentbehrlichen Aminosäuren. Pflanzliche Proteinquellen sollten daher kombiniert werden. Im Idealfall werden sie mit tierischen Proteinen kombiniert.

PROTEIN

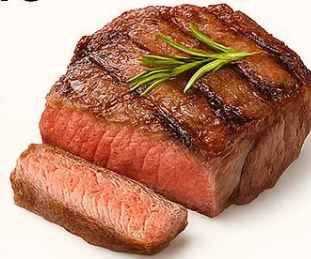
rich foods



CHICKEN



COTTAGE CHEESE



STEAK



ALMONDS



GREEK YOGURT



QUINOA



EGGS



TOFU



SALMON



PEANUTS



SHRIMP



LEAN GROUND BEEF



Facts:

- Wichtige Funktionen:
 - Wachstum
 - Regeneration
 - Reparatur
 - Immunsystem (Abwehr)
- Referenzwerte:
 - 1,3 – 2,2 g/kg/Tag
 - Aufteilen auf 3 Mahlzeiten à 25-30 Gramm



FETTE

Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren

gesättigte Fettsäure



keine Doppelbindungen

ungesättigte Fettsäure



eine oder mehrere Doppelbindungen



Facts:

- Bausteine für Zellwände, Hormone (Sexualhormone, Stresshormone) und Transportmoleküle
- Energie Lieferant
- Ermöglicht Aufnahme fettlöslicher Vitamine
- Geschmacksträger
- **Referenzwert:** max. 30% der totalen Kalorienaufnahme

MIKRO NÄHRSTOFFE



*«Mikronährstoffe sind
essentielle Nährstoffe wie
Vitamine, Mineralstoffe und
Spurenelemente. Sie spielen
eine entscheidende Rolle für
die Gesundheit und das
reibungslose Funktionieren
des Körpers.»*

MIKRO NÄHRSTOFFE

Wichtige Funktionen

- Stoffwechsel: Umwandlung von Nährstoffen in Energie
- Immunsystem: Abwehr von Krankheitserregern
- Zellfunktion: Zellteilung, Wachstum, Regeneration, Bildung von Hormonen und Neurotransmittern = Botenstoffe für die Zell-zu-Zell Kommunikation.
- Antioxidative Wirkung: Zellschutz vor Schäden durch freie Radikale, Vorbeugung von chronischen Erkrankungen.



ÜBERSICHT

MINERALIEN / SPURENELEMENTE

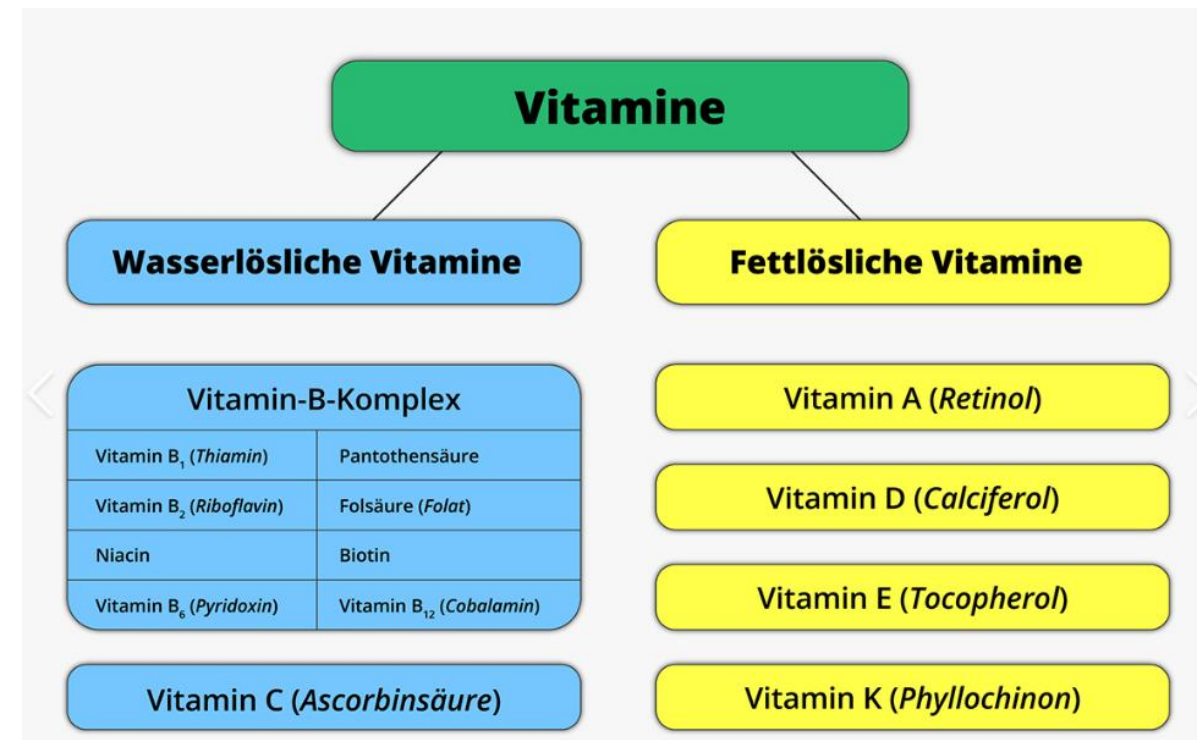
Mineralien = essenziell, werden in grösseren Mengen gebraucht

- Calcium -> Knochen / Zähne
- Magnesium -> Muskeln / Enzyme
- Natrium / Kalium -> Wasserhaushalt, Nervenleitung, Säure-Base Haushalt

Spurenelemente = geringe Mengen

- Blutbildung, Immunfunktion, Enzyme und Zellschutz

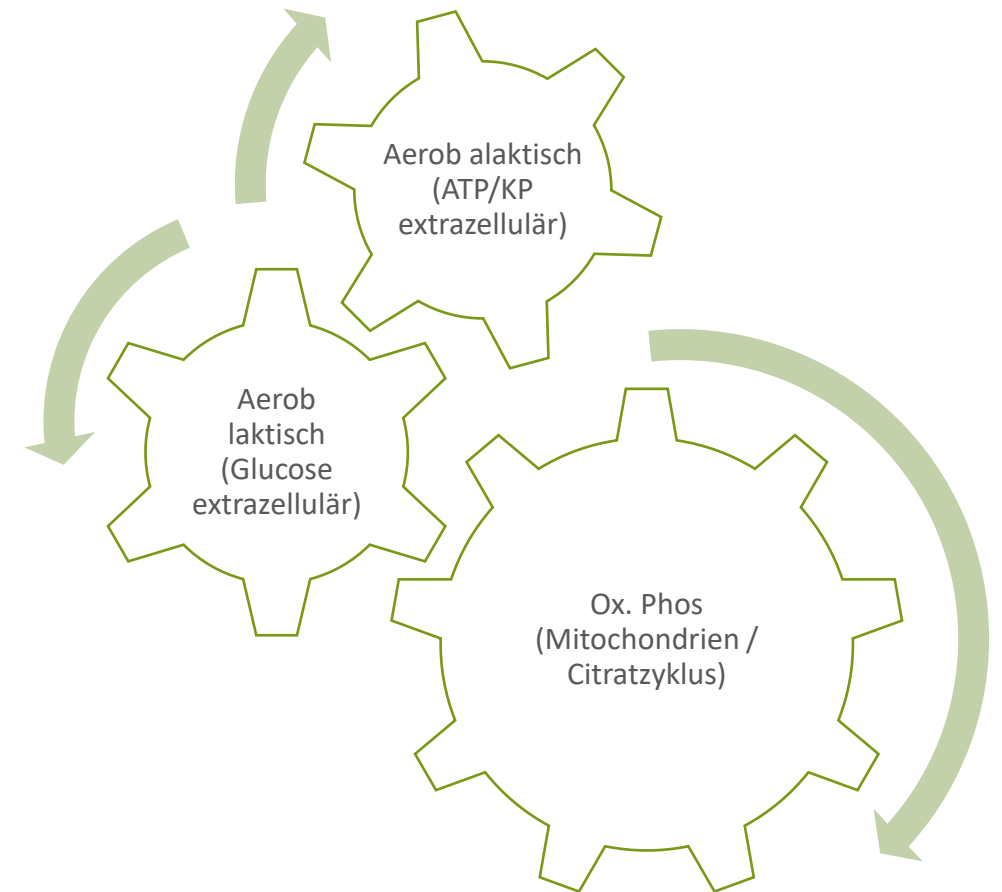
VITAMINE



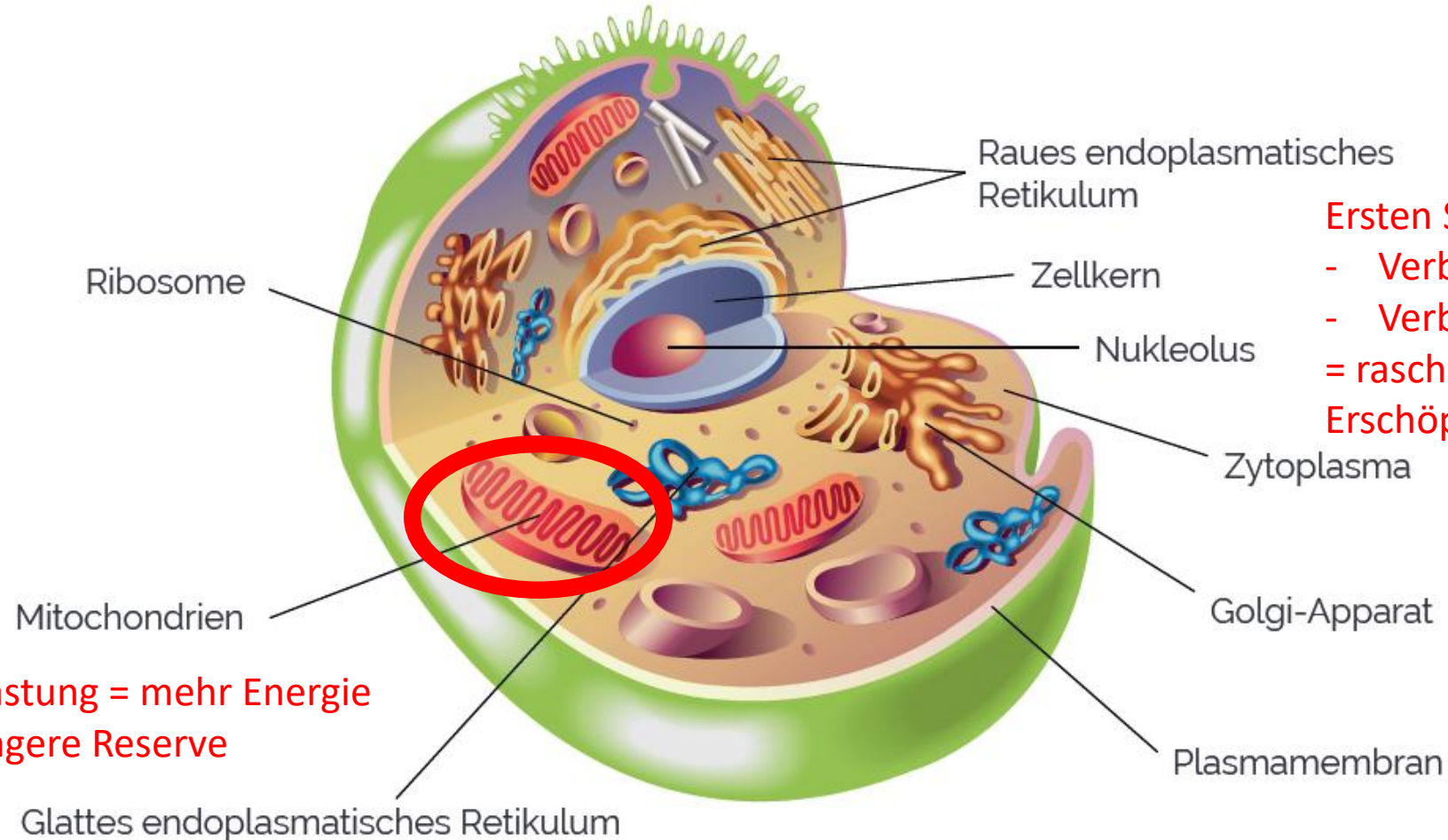


ENERGIE SYSTEME IM ÜBERBLICK

- A(na)erob alaktisch (ATP und Kreatin Phosphat)
 - ✓ Sehr kurze Dauer (ca. 10 Sekunden)
 - ✓ hohe Kraftentwicklung, Explosivität
- A(na)erob laktisch (direkte Verbrennung Glucose)
 - ✓ Kurze Dauer (30 – 60 Sekunden)
 - ✓ 400m Läufe
- Oxidative Phosphorylierung (Glucose / Fette)
 - ✓ Grundlagen-Ausdauer, lange Belastungen



ENERGIE SYSTEME IM ÜBERBLICK



Ersten Sekunden im Zellinneren

- Verbrauch ATP (Energiereserve)
- Verbrauch Glucose

= rasche Energie – rasche Erschöpfung = weniger ATP

Längere Belastung = mehr Energie
auf Zeit = längere Reserve
= mehr ATP

Mitochondrien: Die Kraftwerke der Zelle

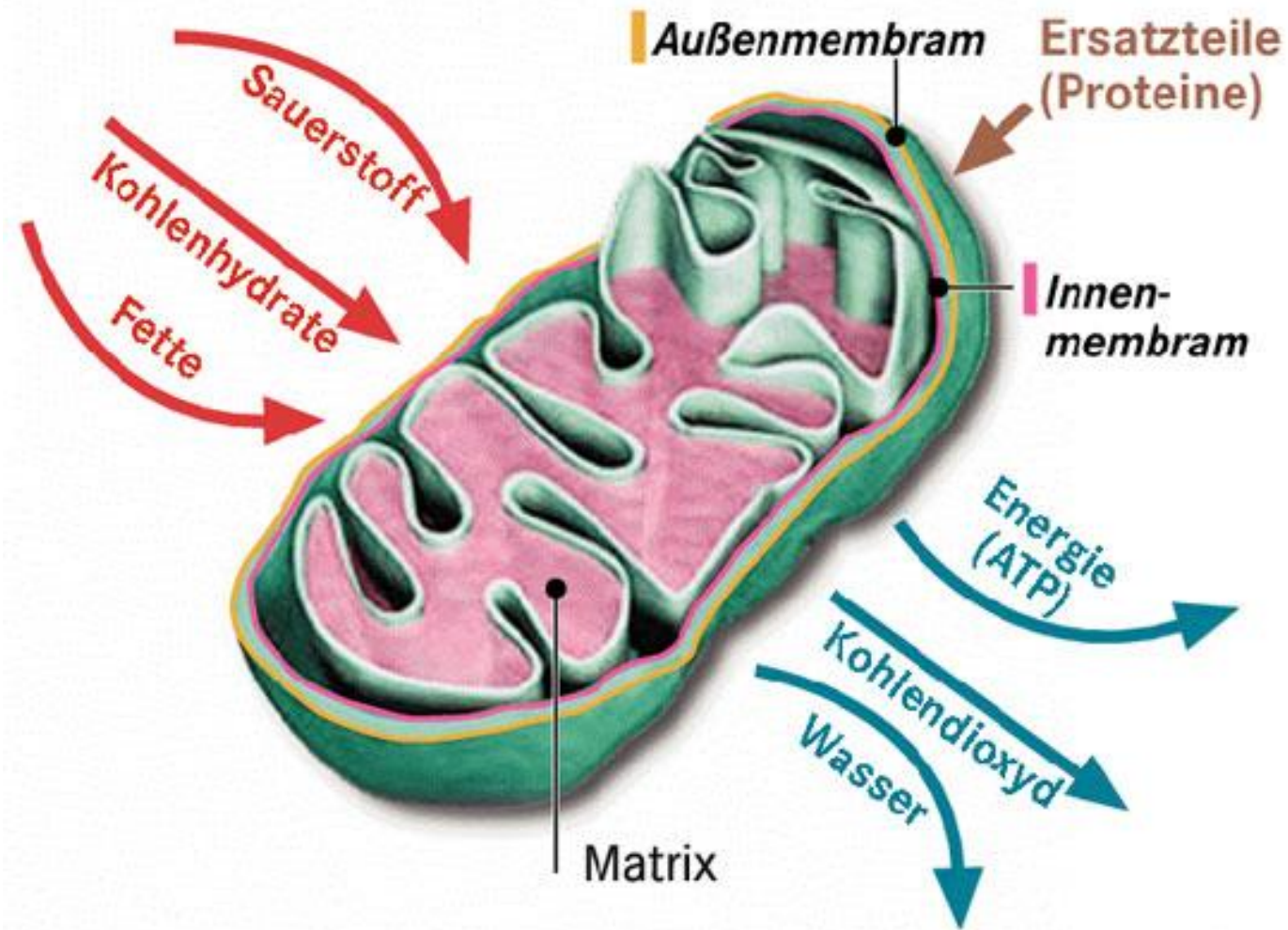


Bild: blogspot.com

[Studyflix.de: Zellatmung • Zusammenfassung und Phasen • \[mit Video\]](https://www.studyflix.de/Zellatmung-Zusammenfassung-und-Phasen-mit-Video)

Anaerobic (ATP-PCr)

10-15 second
max effort



Aerobic Recovery

Recovery
between plays



WIE SOLL ICH MICH AUSGEWOGEN UND GESUND ERNÄHREN?



WAS BRAUCHEN WIR IM BASKETBALL SPORT?



Hohe Speicherkapazität an KP und Glycogen (= Glucose Speicher)

Max. Glykogen Leber / Muskulatur



Hohe Anzahl an Mitochondrien (Kraftwerken)



Schnelle Regenerationsfähigkeit im Wettkampf



Kapazität zum Auffüllen der leeren Speicher nach dem Wettkampf

WIE ERREICHEN WIR DAS?



Optimale **Basis** Versorgung
Alltag, Training & Wettkampf



Balance von
Belastung und Regeneration



Individuelle Supplementation
(Makro / Mikro Nährstoffe)



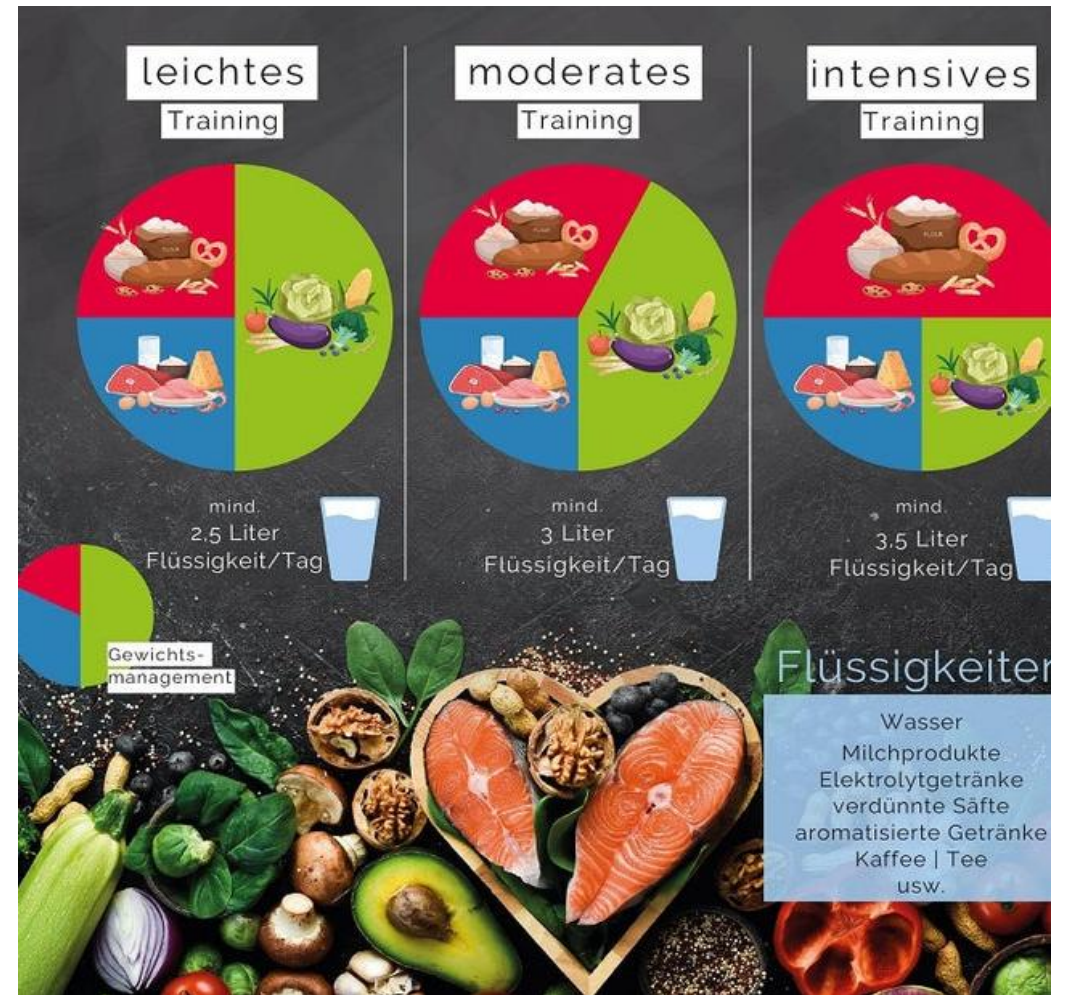
BASIS ERNÄHRUNG FRÜHSTÜCK

- Bananen Pancakes
- Granola Müesli mit Skyr/Kefir, Beeren und Proteinpulver
- Overnight Oats mit Beeren und Kokosmilch
- Rühreier auf getoasteter Brotscheibe
- Belegtes Brot mit Käse, Putenbrust, gekochte Eier, Hüttenkäse, Avocado
- Omelette mit Pilzen, Tomaten, Käse, Pute, Avocado
- Proteinshake als Ergänzung (EAAs oder Whey Protein)



BASISERNÄHRUNG MITTAGESSEN

- Salat mit Olivenöl-Dressing (Achtung Balsamico Essig hat oft viel zugesetzten Zucker)
- Poulet, Fisch, mageres Fleisch (1/4 - 1/2 vom Teller)
- Möglichst farbiges, gedünstetes Gemüse (1/4) Teller = Eat the Rainbow
- 1/2 vollwertige Kohlenhydrate (Reis, Quinoa, Couscous, Kartoffeln etc.)
- Dessert: Früchte, Beeren, möglichst dunkle Schokolade, Quark Pudding, Nice Cream...



BASIS ERNÄHRUNG ABENDESSEN



- Poulet, Fisch, mageres Fleisch, Eierspeisen, Tofu (1/4 vom Teller)
 - Möglichst farbiges, gedünstetes Gemüse (1/2) Teller
 - ¼ vollwertige Kohlenhydrate
 - Jegliche Formen von Suppen
 - Früchte Fruktose / Glucose im Verhältnis 1:1 (siehe Listen im Internet – Ziel weniger Fruktose essen. Zu viel Fruktose essen «kostet den Körper Energie», Überschuss wird in der Leber direkt zu Fetten umgebaut und zu viel Fruktose kann zu erhöhter Harnsäure Produktion führen)
- Abstand zum Schlafengehen wenn möglich 4 Stunden
- Trainings spät am Abend: leicht verdauliche Speisen (Rohkost eher meiden – siehe nächste Folien)



ZUSÄTZLICHE ERNÄHRUNG AN TRAININGSTAGEN

GRUNDLAGEN TRAINING (AUSDAUER)

Stoffwechsel: Fette / Kohlenhydrate

«Hacks zu Snacks» vor dem Training:

- Im besten Fall keine nötig 😊 WENN Dein Stoffwechsel flexibel ist (u.a. Fett-Stoffwechsel), Du ausreichend Energie Speicher (u.a. Glykogen) und Du eine gute Insulin Sensitivität hast.
- Das geht immer: leicht verdauliche KH wie Banane, Reiswaffeln mit Honig, Datteln, Apfelmus, Power Balls
- **Elektrolyt Getränk**

«Post-Training»:

- Trinken / Flüssigkeitsverlust ausgleichen
- Mahlzeit mit Proteinshake **ergänzen** oder Proteinshake vor dem Schlafen gehen.

INTENSIVES, HOCHEXPLOSIVES TRAINING

Stoffwechsel: Kohlenhydrate (Proteine/ Fette)

«Hacks zu Snack» vor dem Training:

- Leicht verdauliche, Faserarme KH wie Banane, Reiswaffeln mit Honig, Apfelmus, Power Balls
- **Elektrolyt Getränk** (ev. mit Natrium wenn Schweiß Salzränder vorhanden → Barrieren abklären und allenfalls therapieren, um zu hohen Elektrolyt- und Mineralien Verlust zu beheben)

«Post-Training»:

- Trinken / Flüssigkeitsverlust ausgleichen
- **Regenerationsshake** sinnvoll im Verhältnis KH:Proteine = 3:1 – 5:1 oder 0,8 – 1,2 g/Körpergewicht KH und 0,2 – 0,4 g/Körpergewicht Proteine

WIE UND WAS ESSEN AM WETTKAMPF-TAG?



VOR /IM TURNIER

«Hacks zu Snacks» vor dem Wettkampf:

- Letzte grosse Mahlzeit maximal 4-5h vor der Belastung (normale Portion)
- Wenn nötig* 3-4 h vor der Belastung: Leicht verdauliche KH (Banane, Reiswaffeln mit Honig, Powerballs, Bananen Muffin)
- Wenn nötig* 1-2h vor Belastung: kleiner Snack
- Im Turnier:

Elektrolyt Getränk ohne Zuckerzusatz

Wenn nötig*: Riegel, Datteln, Banane, Traubenzucker



NACH TURNIER

«Hacks zu Snack» 1-2h nach dem Wettkampf:

- Direkt im Anschluss Trinken / Flüssigkeitsverlust ausgleichen
- Gut verdauliche Mahlzeit
- Ergänzen mit Regenerationsshake (KH und Proteine)
- Elektrolyt Getränk / Antioxidantien

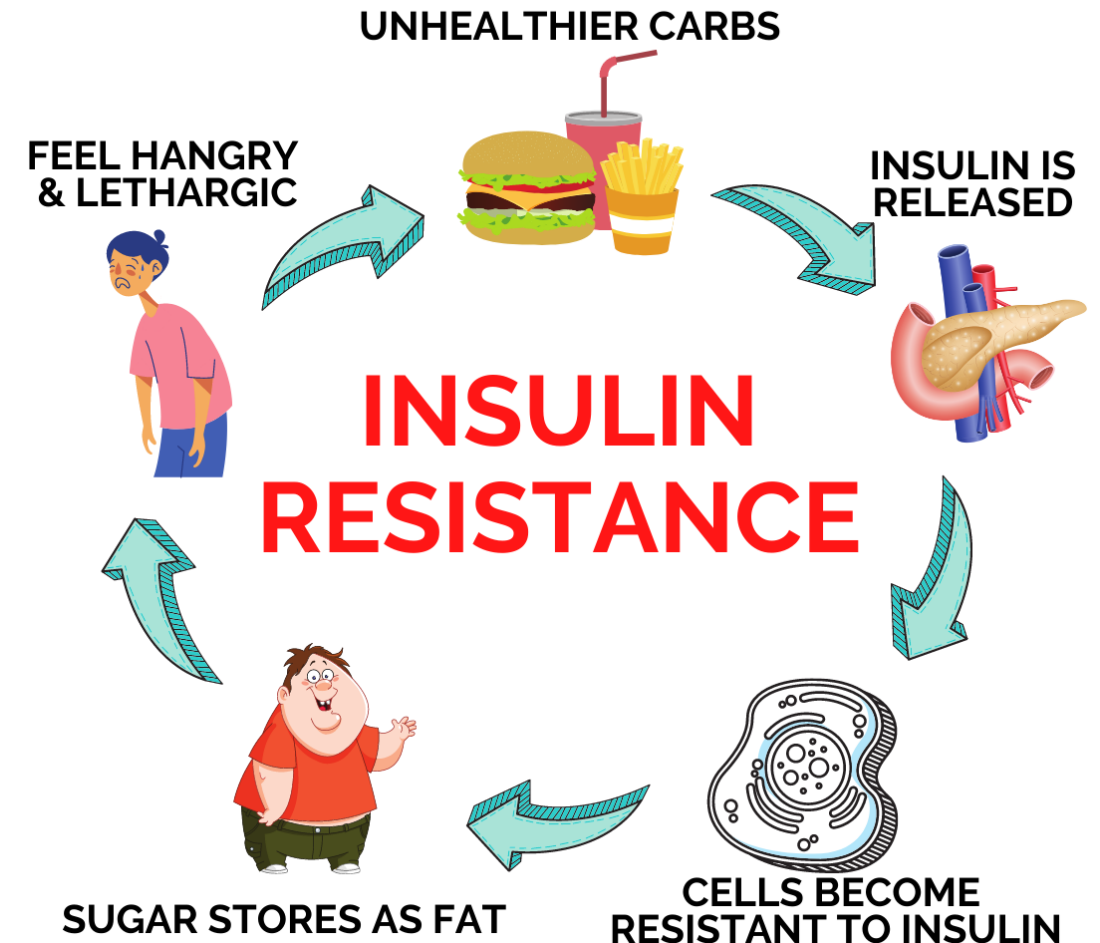
* Arbeitet der Stoffwechsel flexibel, können die Muskulatur und das Gehirn Ketonkörper und Laktat als Energiequelle nutzen. Dies funktioniert aber nur bei niedrigem Insulinspiegel. Insulin blockiert die Laktatkanäle an der Blut-Hirn-Schranke. Zu viel Insulin macht das Hirn abhängig von Glucose. Es kann zum Energie Konflikt zwischen Muskulatur und Hirn kommen (Neuroglykopenie).

HABE ICH EINEN FLEXIBLEN STOFFWECHSEL?

Hinweise auf eine Insulin Resistenz:

- Oft und ständigen Hunger «Hangry Moments» = wird launisch und ungeduldig bei Hungergefühl
- (Sugar) Craving und Snacking
- Hohe Mahlzeiten Frequenz (mindestens 5-6x / Tag Essen und Snacks)
- Ermüdung nach dem Essen «Food Koma»
- Skin Tags, Akne, Zysten, PMS, kennt Unterzuckerungssymptome

CAVE: in gewissen Situationen (Pubertät / Schwangerschaft / hohes Stress Level ist eine Insulin Resistenz vorübergehend physiologisch.



WIE UND WAS SOLL ICH TRINKEN?



- **Intermittend Drinking** im Alltag üben 4-8 dl aufs Mal oder anfangen mit 300 ml pro Trinkintervall. Trinken bis nichts mehr geht.
- Fokus auf Tageszeiten. Ziel: Rhythmisierung der Wasseraufnahme für eine bessere Effizienz der Wasseraufnahme.
- Alltag: Wasser, ungesüssten Tee
- Wettkampf, Training: Elektrolyte ohne Zucker
- Leicht hypoton für bessere Darmpassage und Aufnahme im Blut = Rehydratation.

BASIS NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Essenzielle Substanzen für die Hirnentwicklung:

- **Omega-3 Fettsäuren** (DHA und EPA) → Trockenblut Testung kann bei mir in der Praxis gemacht werden. Bitte auf hochwertige Qualität mit ToTox-Wert unter 10 verwenden!
- Jod, Selen, Zink, Kupfer, Eisen sowie Vitamin-A und Vitamin-D (Vitamine DEKA)

Essenzielle Substanzen für die Muskulatur, das Bindegewebe und das Immunsystem:

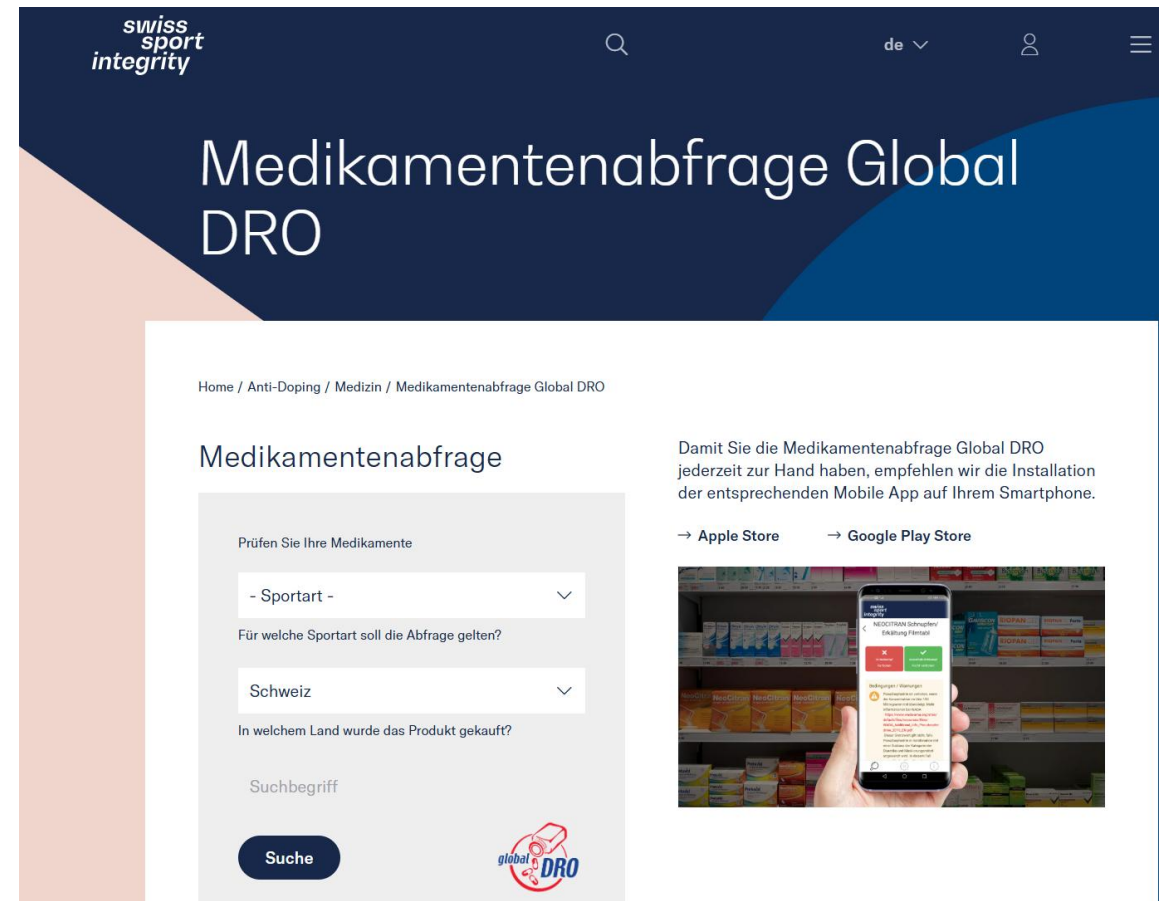
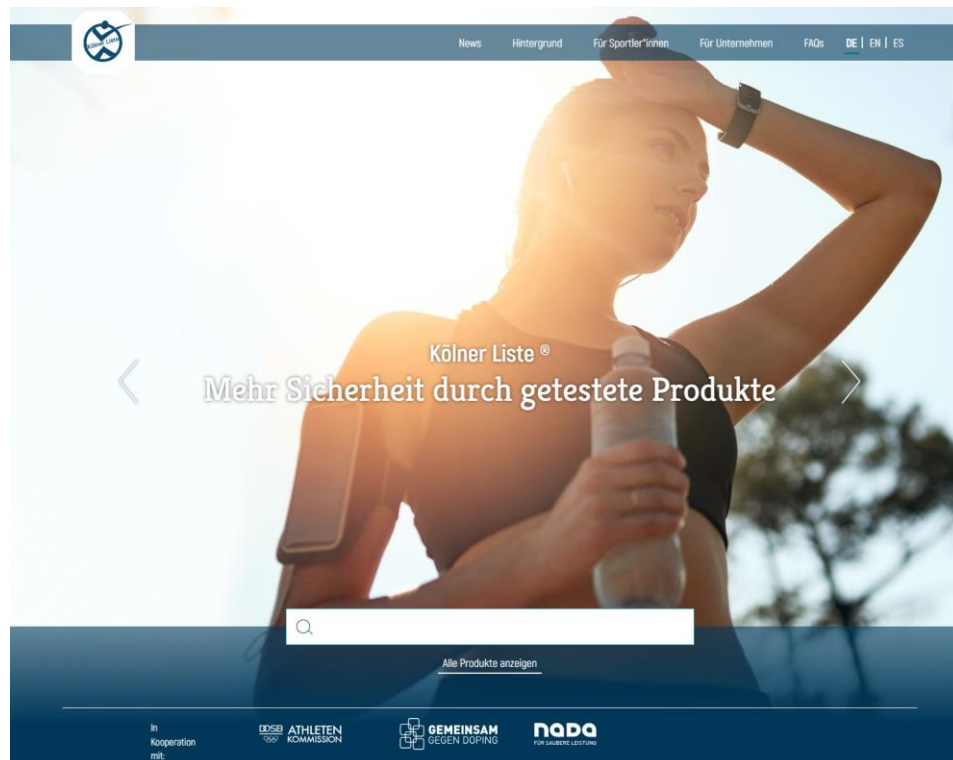
- **BCAAs'** = Branched Chained Amino-Acids 2:1:1
 - Leucin spezifisch für Hypertrophie der Muskulatur und die Organreparatur
 - Isoleucin Energieversorgung und Blutzucker Stabilisierung
 - Valin Gewebereparatur und Muskelwachstum
- **Multi-Vitamine und Multi-Mineralien** sowie Elektrolyte



PRAXIS TIPPS / APPS: AUGEN AUF BEIM EINKAUF!

Anti-Doping APP

Kölner Liste



HERSTELLER-EMPFEHLUNGEN



**Bei Fragen zu Supplementen, wende
Dich gerne an mich. Ich bitte
individuelle Beratungen an ☺**



SUNDAY NATURAL

**Ihr Sunday Natural Rabattcode
über 10% Nachlass:**

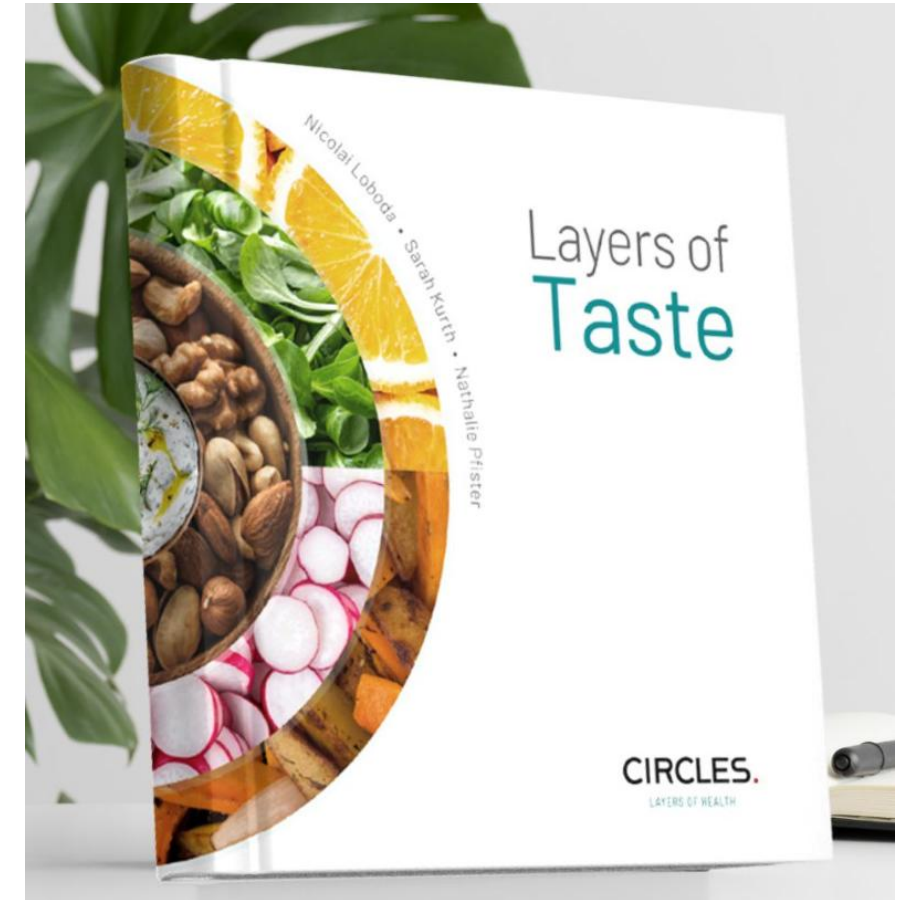
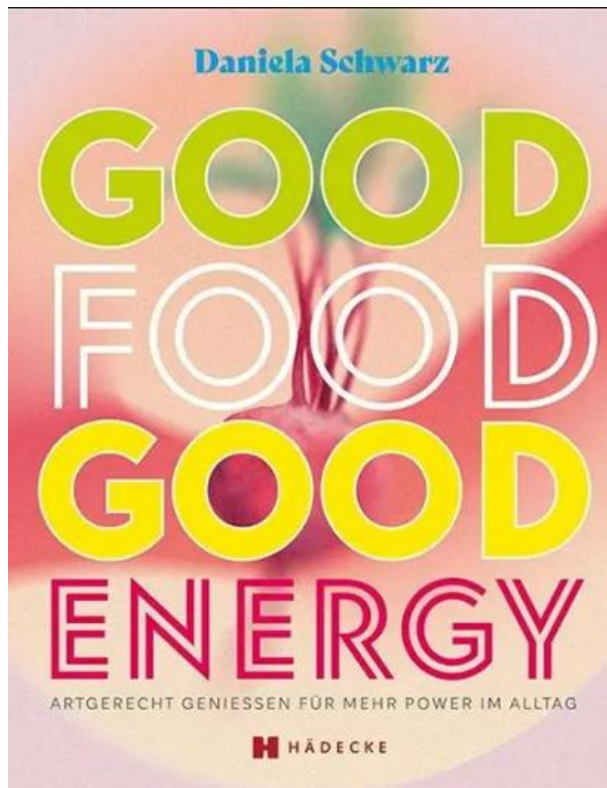
TAN32893

Einmalig einzulösen unter SUNDAY.DE

Gültig auch für Patientinnen und Patienten, die bereits in der Vergangenheit bestellt haben. Eingabe bitte mit Buchstaben und ohne Leerzeichen. Einmalig einzulösen unter www.sunday.de, im Feld Aktionscode im Warenkorb. Gültig nur für Einzelpackungen, nicht gültig für - bereits geringer rabattierte - Doppelpackungen.

*Supplemente alleine bringen nicht
viel, wenn die Basis nicht stimmt.
Lass Dich individuell nach Deinen
Bedürfnissen beraten.*

LITERATUR EMPFEHLUNGEN / REZEPTE



REZEPTE AUS BUCH LAYERS OF TASTE



Lachs-Avocado-Brote MIT CHICORÉE-APFEL-SALAT

 KH: Kernenbrot
● PROT: Wildlachs
● GEMÜSE: Chicorée, Fenchel

4
PORTIONEN

ZUTATEN

SALAT

- 8-12 Scheiben Kernenbrot
- 1-2 reife Avocados
- jodiertes Salz
- 200 g geräucherter Lachs, geschnitten
- 6-8 Chicorées
- 1 Fenchelknolle
- 1-2 Äpfel

DRESSING

- 4-8 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 4-8 EL Aceto balsamico
- 2 EL Senf
- 1 EL Salatkräuter
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch



Quark-Gnocchi MIT RATATOUILLE-SAUCE

 KH: Mehl
● PROT: Magerquark, Ei, Reibkäse
● GEMÜSE: Zucchini, Peperoni, Aubergine, geschälte Tomaten

4
PORTIONEN

ZUTATEN

GNOCCHI

- 500 g Magerquark
- 5 mittelgrosse Eier
- 70 g Mandeln, gemahlen
- 120 g Reibkäse
- 150-200 g Mehl
- etwas gemahlene Muskatnuss und Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

RATATOUILLE-SAUCE

- 1-2 EL Olivenöl (hocherhitzbar)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Peperoni
- 1 Aubergine
- 1 Glas geschälte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kräuter der Provence



Haselnuss-Porridge MIT BIRNE

 KH: Haferflocken
● PROT: gemahlene Haselnüsse, Pflanzendrink, Haselnussmus
● FRÜCHTE: Birnen

2
PORTIONEN

ZUTATEN

- 90-150 g feine Haferflocken (ggf. glutenfrei)
- 30 g gemahlene Haselnüsse
- 200-400 ml Pflanzendrink nach Wahl
- 100 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- 2 Birnen
- 2 EL Haselnussmus
- evtl. 2 Datteln zum Süssen

ZUBEREITUNG

- 01 Haferflocken, gemahlene Haselnüsse, Pflanzendrink, Wasser, eine Prise Salz und Zimt in eine Pfanne geben und unter Rühren für 3-4 Minuten aufkochen.
- 02 Birnen waschen und klein schneiden.
- 03 Den Porridge in 2 Schüsseln verteilen, mit den Birnenstücken und dem Haselnussmus garnieren.

REZEPTE AUS BUCH LAYERS OF TASTE



Frühstück im Glas

MIT BEEREN (SHAKE)



● KH: Buchweizen- oder Hirseflocken
● PROT: Proteinpulver
● FRÜCHTE: Beeren

1
PORTION

ZUTATEN

- 100-200 ml Kokosmilch
- 1 Handvoll Beeren (frisch oder gefroren)
- etwas Zitronensaft
- etwas Vanilleextrakt
- 3-8 EL Buchweizen- oder Hirseflocken
- 1 Messlöffel veganes Proteinpulver
- 50 ml Wasser

ZUBEREITUNG

- 01 Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren.
- 02 Je nach Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen.



Weizenfreies Proteinbrot

1
KASTENBROT (30 CM)

ZUTATEN

- 600 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 7 g (1 Pck.) Trockenhefe
- 450 g Dinkelmehl
- 100 g Haferflocken
- 50 g neutrales Proteinpulver
- 60 g Samen, z. B. Leinsamen
- 3 TL Salz

ZUBEREITUNG

- 01 Wasser, Zucker und Hefe zusammen in einem Messbecher anrühren, um die Trockenhefe zu aktivieren.
- 02 Alle anderen trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
- 03 Langsam die Hefe-Flüssigkeit beimengen.
- 04 In eingefetteter/mit Backpapier ausgelegter Kastenform (30 cm) bei 225-250 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 50-60 Minuten auf der untersten Rille backen.



Rüebliorte

SPRINGFORM
(Ø 26 CM)

ZUTATEN

- 200 g Zucker
- 5 Eigelb (Zimmertemperatur)
- 2 EL heisses Wasser
- 300g Karotten, geräffelt
- 250 g Mandeln, gemahlen
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Stück Bio-Zitrone, Abrieb und Saft
- 5 Eiweiss (Zimmertemperatur)
- 1 Prise Salz

FROSTING

- 2 Pack (350 g) Frischkäse
- 75 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft



TAKE HOME MESSAGE

- Lerne Dich selbst kennen
- Hol Dir Unterstützung, um eine solide Basis zu schaffen
- Schaffe Routinen, welche Dir gut tun
- Setze Dir kleine Etappenziele
- Differenziere zwischen Training und Wettkampf Tag
- Nutze möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel und Getränke
- Supplementiere gezielt und individuell mit professioneller Unterstützung

DANKE FÜRS ZUHÖREN



**HABT IHR NOCH
FRAGEN?**

makeameme.org