

zur Episode 2: "Iss dich fit"

---

## Wertvolle Kohlenhydrate findest du in

Vollkornprodukten (Brot, Nudeln..)

Natursauerteigbrot

Kartoffeln

Naturreis

Getreide, Müsli, Haferflocken,

Früchte

**Vermeide** Weißmehlprodukte, Süß- und Fettwaren, süße Getränke wie:

Sirup, Limonaden,

fertige Kuchen und Biskuits,

Schokoriegel, Kekse, Bonbons und Gummibären

Chips und Knabbersnacks

Lebensmittel mit „Glukose-Fructose-Sirup“!!!! auf der Zutatenliste

*Diese Produkte sind "Feinde der guten Figur" da schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Weißmehlprodukte und Süßigkeiten (wenn du die überschüssigen Kohlenhydrate nicht mit Sport und Training "verbrennst") von der Leber in Fett verwandelt werden und dann auf Hüften und Po landen. Sobald wir fette und süße Nahrungsmittel kauen, aktivieren wir fetteinbauende Enzyme. Dabei werden die vorhandenen Fettzellen dann für Stunden geöffnet – Fett wird eingebaut und in diesem Zeitraum nicht verbrannt!*

## Wertvolle Fette findest du zB. in

guten Ölen wie Lein-Walnuss-, Soja- und Rapsöl, Olivenöl

Fisch

Nüssen: speziell Walnüsse

Zum Erhitzen ist Rapsöl am besten geeignet. Olivenöl solltest du nicht allzu hoch erhitzen - verwende es stattdessen im Salatdressing.

Vermeide Palmfett, gehärtete Fette und Öle, Transfette (entstehen beim Frittieren), versteckte Fette in den Lebensmittel zB. In Wurst, Käse, Brot, Margarine, Mayonnaise, Kuchen, Torten, „Müsliriegel“

**Achte darauf, insgesamt weniger Fettreiches zu dir zu nehmen und dafür gute Fette in deine tägliche Ernährung einzubauen!**

**Wertvolle Eiweißquellen:** man unterscheidet zwischen tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen:

**gute tierische Eiweißspender:** Eier, Milch, Topfen, Joghurt, Cottage cheese, fettarmer Käse, Fische, mageres Fleisch, ...

**gute pflanzliche Eiweißspender:** Nüsse (v.a. Erdnüsse, Mandeln), Samen (v.a. Chiasamen, Hanfsamen), Erbsen, Linsen, Bohnen, Kürbiskerne, Sojabohnen, Haferflocken, ...

Am besten kann dein Körper Eiweiß einbauen, indem du in deinen Mahlzeiten verschiedene Eiweißquellen kombinierst.

## Obst & Gemüse, Salat & Kräuter

### Obst:

- Ananas
- Äpfel
- Aroniabeeren
- Brombeeren
- Cranberries (auch getrocknet)
- Datteln
- Gojibeeren (getrocknet)
- Granatäpfel
- Grapefruits
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Honigmelonen
- Kiwis
- Limetten
- Mangos
- Nektarinen
- Papayas
- Pflaumen
- Pfirsiche
- Preiselbeere
- Rhabarber
- Wassermelonen
- Zitronen

### Gemüse:

- Artischocken
- Auberginen
- Avocados
- Bohnen
- Brokkoli
- Champignons
- Chicorée
- Chinakohl
- Erbsen
- Fenchel
- Frühlingszwiebel
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Kohlsprossen
- Kürbisse
- Lauch (Poree)
- Mangold
- Oliven
- Paprika(schoten)
- Pastinaken
- Petersilienwurzeln
- Pilze (allg., Steinpilze,...)
- Radicchio
- Radieschen
- Rettich (weiß, schwarz)
- Ruccola
- Sauerrampfer
- Schalotten
- Spargel
- Spinat
- Süßkartoffeln
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebel

### Salate, Kräuter & Gewürze

- Basilikum
- Bohnenkraut
- Brunnenkresse
- Chinakohl
- Chilischoten
- Dill
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Endiviensalat
- Essig
- Feldsalat
- Fenchelsamen
- Gewürznelke
- Ingwer
- Kapern
- Kartoffeln
- Kerbel
- Koriander
- Kopfsalat
- Kresse
- Kreuzkümmel
- Kümmel
- Kurkuma
- Liebstöckel
- Löwenzahn
- Majoran
- Melisse
- Muskatnuss
- Oregano
- Petersilie
- Pfeffer
- Pfefferminze
- Romanasalat
- Rosmarin
- Safran
- Salbei
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel
- Thymian
- Tomatenmark
- Vanille
- Wildkräuter
- Ysop
- Zimt
- Zitronenmelisse