

# Elan Ernährungstipps

## Versorge deinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit

Trinke min. 1,5 – 2 Liter Wasser am Tag. Bevorzuge stilles Wasser, aber auch Kräuter – und Früchtetee sind eine gute Alternative. Kleiner Tipp: wenn du vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinkst, hilft es dir, die nötige Menge zu erreichen und gleichzeitig hemmt es etwas das Hungergefühl.

## Iss so wenig Kohlenhydrate wie möglich

Darunter verstehen wir in erster Linie Getreideprodukte, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Faustregel: so wenig wie möglich, so viel wie nötig. Da die nicht verbrauchte Energie aus den Kohlenhydraten in Fett umgewandelt und als Reserve angelegt wird, solltest du auf jeden Fall ab dem Nachmittag darauf verzichten. Ein völliges No-Go sind Zucker und Weißmehl.

## Iss so viel Salat und Gemüse wie du magst

Diese haben wenig Kalorien, viele Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Ballaststoffe und machen satt. Für das Dressing im Salat verwende gute Öle mit vielen Omega-3-Fettsäuren, das sind z. B. Oliven-, Walnuss- und Leinöl. Sie sind wichtig für Herz, Hirn sowie für dein Immunsystem und u. a. auch in Fisch enthalten.



## Iss viele Eiweißprodukte

Diese sind u. a. wichtig für den Erhalt und Aufbau deiner Muskulatur, aber auch für dein Immunsystem. Außerdem stillt proteinreiche Kost den Hunger. Unser Körper ist bestrebt seinen Proteinkonsum auf einem gleichbleibenden Level zu halten, also bleibt ihm bei einer proteinarmen Kost nichts weiter über, als solange zu essen, bis sein Protein hunger gestillt ist. Das ist mit einer wesentlich höheren Kalorienaufnahme als nötig verbunden. Also führen proteinreiche Diäten zu einem stärkeren Gewichtsverlust als proteinarme. Gute Proteinquellen sind mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, aber auch viele Gemüsesorten, wie z. B. Brokkoli. Der Eiweißbedarf liegt, bei jemanden der moderat Sport betreibt, durchschnittlich bei ca. 1,5 Gramm pro Kg. Körpergewicht. Um sicherzustellen, dass du deinen Proteinbedarf deckst, ohne zu viel Fleisch essen zu müssen, solltest du regelmäßig einen qualitativ hochwertigen Proteinshake zu dir nehmen. Wir empfehlen dir ein AM Protein.



## Iss zwei bis drei Portionen Obst am Tag

Je frischer desto besser. Wusstest du, dass ein Apfel, der zwei Tage liegt, nur noch 50 % seines Vitamin C-Gehalts beinhaltet? Da Obst sehr viel Fruchtzucker enthält, solltest du es mit dem Obst nicht übertreiben. Als Snack zwischen den Mahlzeiten sind ein Apfel oder einige Erdbeeren eine gute Lösung.

### Noch ein paar Tipps:

- ▶ Beginne den Tag mit einem großen Glas Wasser. Das kurbelt den Stoffwechsel und die Verdauung an und Du hast 10 % mehr Energie für den Tag.
- ▶ Iss als Snack immer etwas Obst, geschnittenes Gemüse (Kohlrabi, Paprika, etc.) oder etwas Roggen knäckebrot. Wenn dich der kleine Hunger überfällt, bist du gewappnet.
- ▶ Falls du mal sündigst oder eine Feier hattest, dann achte am folgenden Tag einfach etwas akribischer auf deine Ernährung und gleiche es dadurch wieder aus. Alternativ kannst du gerne eine Sporteinheit einlegen.
- ▶ Lass dich von deinem Trainer beraten, wie du deine Ziele noch besser erreichen kannst.

### So könnte Dein Ernährungsplan aussehen:



- ▶ **Morgens**  
Fettreduzierter Joghurt mit Obst (z.B. Mango) und eine Tasse Kaffee oder ein bis zwei Scheiben Roggenknäckebrot mit Hüttenkäse oder Putenbrust, ein Apfel und eine Tasse Tee / Kaffee
- ▶ **Mittags**  
Ein großer Salat mit Thunfisch oder Schafskäse oder gedünstetes Gemüse und ein Putensteak oder eine Folienkartoffel mit Kräuterquark
- ▶ **Abends**  
Tomate mit Mozzarella oder Lachsfilet auf einem Spinatbett oder Rinderfilet und Ratatouille

**Unsere Ernährungsexperten haben noch viel mehr Tipps und Rezepte für dich.  
Viel Erfolg wünscht dir dein Elan-Team!**

Elan Barsinghausen  
Steinklippenstraße 3  
30890 Barsinghausen  
Tel. 05105 770 880  
barsinghausen@elan-fitness.de

Elan Wennigsen  
Bröhnweg 17  
30974 Wennigsen  
Tel. 05103 929 292  
wennigsen@elan-fitness.de

Elan Hannover  
Podbielskistraße 351  
30659 Hannover  
Tel. 0511 123 22 555  
hannover@elan-fitness.de

Elan Hildesheim  
Wellenteich 2  
31135 Hildesheim  
Tel. 05121 20 67 444  
hildesheim@elan-fitness.de

[www.elan-fitness.de](http://www.elan-fitness.de)

Auch auf facebook

oder in der Elan App:

