

JENS »JIL« ILLGNER

PROTEIN POWER

Die besten Rezepte für Bodybuilder und Kraftsportler

riva

© des Titels »Protein-Power« (978-3-7423-0708-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Protein-Power« (978-3-7423-0708-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

EINFÜHRUNG

DIE WICHTIGSTEN BASICS

Die meisten Leute, die am Anfang ihrer Fitnessreise stehen, denken in erster Linie an Trainingspläne und Nahrungsergänzungsmittel. Was dabei aber oft verkannt wird, ist, dass der Erfolg im Sport ganz wesentlich mit der Ernährung zusammenhängt.

WARUM EIN KOCHBUCH SINNVOLL IST

Wir alle kennen die Mythen und Märchen, die in der Fitnessszene kursieren: »Ein Sportler isst nur fettarm gebratenes Fleisch und Reis!« Wer dies schon einmal ausprobiert hat, wird wahrscheinlich schnell daran verzweifelt sein. Diese extreme Herangehensweise mag zwar auf dem Papier und in der Theorie effektiv sein – wenn sich allerdings niemand auf lange Sicht daran halten kann, ohne sich die Haare vom Kopf zu reißen, ist dies keineswegs ein sinnvoller Ansatz.

Aus diesem Grund ist die Anschaffung eines entsprechend ausgerichteten Kochbuches ein richtiger Schritt auf dem Weg zu nachhaltigem Fitnesserfolg. Eine kalorienreduzierte Diät ist schließlich nur gut, wenn man sie auch einhalten kann. Die entscheidenden Faktoren dafür sind die Befriedigung der geschmacklichen Bedürfnisse und das Gefühl, nicht unnötig leiden zu müssen.

Dieses Buch soll zeigen, dass eine Diät so gut schmecken kann, dass man ganz vergisst, dass man einen bestimmten Ernährungsplan befolgt. Wer jeden Tag leckere und sättigende Mahlzeiten zu sich nehmen darf, bei dem wird sich bestimmt kein Gefühl der Entbehrung einstellen. Der Grundtenor dieses Buches ist, dass saubere Lebensmittel nicht langweilig schmecken müssen. Die Rezepte sind so konzipiert, dass eine Proteinquelle entweder mit einer Kohlenhydrat- oder einer Fettquelle kombiniert wird, was es ermöglicht, die Nährwerte stets unter Kontrolle zu haben.

Kochen erfordert natürlich Zeit. Jedoch ist die an dieser Stelle aufgewendete Zeit eine Investition in die eigene Zukunft. Schließlich heißt es nach wie vor, dass Liebe durch den Magen geht. Und wer seinen Körper liebt oder aber zukünftig lieben will, der formt ihn mit selbst zubereiteten Gerichten, auch wenn das ein wenig Aufwand bedeutet.

Bevor es mit dem Kochen und Schlemmen losgeht, ist es allerdings erst einmal sinnvoll, einige wichtige Basics zu kennen. Denn vielerorts wird man zwar mit Fakten bombardiert, doch dieses Wissen für sich selbst zu nutzen ist nicht so einfach. Aus diesem Grunde gibt es nun ein paar Sätze »trockene Theorie«, die dir alles Wichtige über die Grundbausteine für eine gesunde und fitnessgerechte Ernährung vermitteln sollen.



Die richtige Ernährung war ein entscheidendes Element auf Jils »Road to Glory«.

WAS SIND MAKROS?

Als Makronährstoffe oder Makros werden Proteine, Kohlenhydrate und Fette bezeichnet. Sie sind die drei Hauptlieferanten für Energie im menschlichen Körper und zudem die Bausteine jedes Nahrungsmittels. Jeder Nährstoff hat jedoch für sich gesehen noch eine eigene Funktion, auf die im Folgenden gesondert eingegangen wird.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate liefern rund vier Kalorien pro Gramm und sind der hauptsächliche Energielieferant für Muskeln und Gehirn. Unser Körper ist darauf ausgelegt, seine Energie aus diesem Nährstoff zu beziehen.

Der Grundbaustein, aus dem jedes Kohlenhydrat besteht, sind Monosaccharide, auch Einfachzucker genannt. Sie weisen unterschiedlich lange Ketten aus Kohlenstoffatomen auf, können sich verbinden und einfache, aber auch komplexe Kohlenhydrate bilden, die unterschiedlich schnell verdaut werden. Je schneller ein Kohlenhydrat verdaut wird, desto schneller hört das Sättigungsgefühl auf und kommt der Hunger zurück. Kohlenhydrate sollten also möglichst lange anhalten, damit man den Tag über gesättigt ist. Achte deswegen darauf, Lebensmittel in der Vollkornversion oder Backwaren aus Dinkel- oder Roggenmehl statt Weizenmehl zu verwenden.

Die Speicherung von Kohlenhydraten wird zu zwei Teilen in der Muskulatur und zu einem Teil in der Leber ausgeführt. Die Speichereinheit wird als Glykogen bezeichnet und stellt den Treibstoff für jegliche körperliche Aktivität dar.

Ein großes Manko von Einfachzuckern ist, dass diese zu Blutzuckerspitzen führen. Dies hat zur Folge, dass der Blutzucker (aufgrund schneller Verdaulichkeit der Einfachzucker) rasant in die Höhe schnell, daraufhin schnell wieder abfällt und beim Körper eine Heißhungersituation provoziert wird. Zudem begünstigt ein hoher Blutzuckerspiegel die Einlagerung nicht verwendeter Kohlenhydrate in Fettzellen. Um das zu vermeiden, empfiehlt es sich, auf langkettigere Kohlenhydrate zurückzugreifen oder eine Mahlzeit ohne Kohlenhydrate zu essen. Dies hat zudem den Vorteil, dass die Sättigung schneller eintritt.

Protein

Jeder hat schon einmal gehört, dass Protein wichtig für Sportler ist. Fragt man jedoch nach, wissen viele nicht, warum das so ist.

Zuerst einmal zum Aufbau: Ein Protein besteht aus mehreren miteinander verketteten Aminosäuren und liefert, genau wie ein Gramm Kohlenhydrate, vier Kalorien pro Gramm Protein. Im Körper kommen exakt 20 verschiedene Aminosäuren vor und die diversen Proteinquellen weisen unterschiedliche Zusammensetzungen dieser Aminosäuren auf.

Aminosäuren werden in essenzielle und nicht essenzielle eingeteilt: Essenzielle Aminosäuren sind solche, die vom Körper selbst nicht synthetisiert werden können. Das bedeutet, dass sie von außen zugeführt werden müssen. Nicht essenzielle Aminosäuren kann der Körper hingegen selbst herstellen. Eine gesonderte Zufuhr von außen ist nicht notwendig.

Kommen wir nun zu den Aufgaben des Makronährstoffs Protein. Diese belaufen sich auf Hormonregulierung, Infektabwehr (Immunsystem), Enzymtätigkeiten und Anabolismus. Protein ist zuständig für die Bildung von Körperstrukturen (Haut, Haare, Nägel, Gewebe) und wird zu einem Anteil von 60 Prozent in der Muskulatur gespeichert.



Neben dem Training setzt Road-to-Glory-Koch Marcel voll auf eine proteinreiche Ernährung, die den Muskelaufbau unterstützt.

Protein ist der Baustein der Muskeln. Training löst einen Wachstumsreiz aus, der durch die Einlagerung von Aminosäuren, der Basis eines Proteins, umgesetzt wird. Protein ist demnach der Zement für das Fundament deines Muskelaufbaus.

Als Faustregel lässt sich sagen, dass ein Sportler für optimale Leistungsfähigkeit je nach Trainingsstand zwischen 1,2 und 2,5 Gramm davon pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen sollte.

Fette

Ein Satz, der oft gebraucht wird, heißt: »Fett ist ein Geschmacksträger.« Das ist zwar wahr, jedoch kann Fett noch viel mehr. Doch sei zunächst auch hier erst einmal das Grundlegende geklärt: Es gibt gesättigte Fettsäuren, ungesättigte Fettsäuren und Transfette. Der Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren liegt in der Anzahl der Doppelbindungen in der Fettsäurenkette. Ungesättigte Fettsäuren weisen mindestens eine Doppelbindung auf, gesättigte Fette keine einzige.

Gerade in Sachen Gesundheit besteht ein riesiger Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. »Gute Fette« sind ungesättigte Fettsäuren. Sie haben einen positiven Einfluss auf den LDL-Cholesterinspiegel und steigern das gute Cholesterin HDL. Zudem benötigt der Körper ungesättigte Fettsäuren für die Elastizität der Zellmembranen und den Stoffwechsel.

Ein Nebeneffekt von jeglichen Fettsäuren ist, dass fettlösliche Vitamine wie Vitamin A, D, K und auch E an ihnen transportiert werden. Fehlen die Fettsäuren, können diese Vitamine gar nicht erst aufgenommen werden und landen im wahrsten Sinne des Wortes im Abfluss. Sind jedoch Fettsäuren für den Transport vorhanden, können die Vitamine dorthin transportiert werden, wo der Körper sie benötigt, und ihre Wirkung entfalten.

Es empfiehlt sich daher, stets auf eine hohe Menge ungesättigter Fette zu kommen, jedoch gibt es keine Quelle, die ausschließlich ungesättigt ist.

Gesättigte Fette genießen in der Ernährungswissenschaft keinen allzu guten Ruf. Das ist allerdings nicht ganz gerechtfertigt, denn einige positive Auswirkungen haben auch sie. So dienen sie beispielsweise als Energiequelle und gewährleisten die Organfunktionen. Unwichtig sind sie daher gewiss nicht!

Über das richtige Verhältnis von ungesättigten und gesättigten Fettsäuren scheiden sich die Geister. Tatsache ist, dass ungesättigte Fettsäuren niemals »zu viel« sind. Gesättigte Fettsäuren sind häufiger in der üblichen Nahrung vorhanden als ungesättigte, deswegen achten wir in unseren Rezepten verstärkt auf einen hohen Anteil ungesättigter Fette. So hast du am Ende des Tages stets ein ausgewogenes Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren aufgenommen.

Transfette hingegen sind die wirklich bösen Buben. Es handelt sich hierbei um industriell gehärtete Pflanzenfette, die vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln vorzufinden sind. Sie werden gern beim Frittieren, Backen oder Braten eingesetzt. Ihr Verzehr beeinflusst den LDL-Cholesterinspiegel nachhaltig negativ und es gilt als anerkannt, dass sie das Auftreten von koronaren Herzkrankheiten begünstigen. Von Transfetten im Übermaß ist daher unbedingt abzuraten!



Die Mischung macht's: Eine ausgewogene Ernährung sorgt für die richtige Menge an Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten.

KALORIEN – WAS VERSTEHT MAN DARUNTER?

Kalorien sind die kleinen Kobolde, die nachts die Lieblingshose enger nähen. Nein, natürlich nicht. Wenn man von Kalorien redet, muss man eigentlich immer Kilokalorien sagen. Dies ist die Einheit, in der bei uns der Energiegehalt eines Nahrungsmittels angegeben wird.

Jeder Mensch hat einen bestimmten kalorischen Grundumsatz. Dies ist das Mindestmaß an Kalorien, das der Körper für die Aufrechterhaltung seiner Körpermasse, Stoffwechselprozesse und Hormone benötigt. Unterschreitet man diesen Wert, baut der Körper Substanz (in Form von Fett, Glykogen etc.) ab. Übertrifft man diesen Wert, baut der Körper Substanz (in Form von Fett, Glykogen etc.) auf.

Will man sich bewusst ernähren, muss man prüfen, inwiefern der kalorische Wert der Lebensmittel zum Grundumsatz des Körpers passt. Das »Kalorienzählen« ist demnach lediglich ein Abgleich, ob die Energie der verzehrten Nahrungsmittel den kalorischen Bedürfnissen der gewählten Ernährungsform entspricht. Kalorien sind der Brennwert der Nahrung. 1 Kilokalorie liefert genau das Maß an Energie, das benötigt wird, um 1 Liter Wasser um 1 Grad Celsius zu erhöhen. Es lässt sich daher sagen: Je mehr Kilokalorien ein Lebensmittel hat, desto mehr Energie liefert es dir.

DAS PRINZIP DES NÄHRSTOFFTIMINGS

In der Fitnessszene ist mittlerweile häufig von Nährstofftiming die Rede. Doch was steckt eigentlich genau dahinter? Nährstofftiming bedeutet, die verschiedenen Makronährstoffe zu bestimmten Zeitpunkten einzusetzen, um ihre positiven Effekte gezielt zu nutzen und so optimal von deren Vorteilen zu profitieren.

In erster Linie wird die Manipulation von Insulin unter Nährstofftiming verstanden. Insulin ist ein Speicherhormon, das dafür sorgt, dass bestimmte Nährstoffe besser dorthin gelangen, wo sie ankommen sollen. Es ist nämlich nicht immer so, dass die verzehrten Nahrungsmittel auch wirklich zum Beispiel für den Aufbau von Muskulatur verwendet werden.



Gezieltes Nährstofftiming unterstützt auch die Regeneration.

Gedanken über das Thema Insulin sollte man sich insbesondere bezogen auf zwei Zeitpunkte machen: einmal auf die Zeit um das Krafttraining herum und andererseits auf den Morgen, direkt nach dem Aufstehen.

Der Zeitpunkt um das Krafttraining wird auch als Peri-Workout-Fenster bezeichnet. Im Training werden Muskelfasern zerstört, die dann vom Körper wiederaufgebaut werden sollen. Dieser Trainingseffekt wird angetrieben durch die Nährstoffe, die man zu sich nimmt. Wichtig ist in dieser Phase also, die Nährstoffe dorthin zu schleusen, wo man sie benötigt.

Morgens nach dem Aufstehen – sofern nicht direkt nach dem Aufstehen trainiert wird – ist das Gegenteil der Fall. Der Körper hat die ganze Nacht über gefastet und reagiert sehr sensibel auf Nährstoffe. Hier gilt es ebenfalls, die Nährstoffe nur dorthin zu schleusen, wo sie gebraucht werden.

Aufbauend auf diesen Überlegungen lassen sich bestimmte grundsätzliche Regeln aufstellen:

- Direkt nach dem Aufstehen sollten keine Einfachzucker verzehrt werden. Diese haben einen rasanten Anstieg von Insulin zur Folge, was durch den Fastenzustand der Nacht noch verstärkt wird. So können unerwünschte Fetteinlagerungen entstehen. Es empfiehlt sich daher eher, mit komplexen Kohlenhydraten oder gar nur mit Protein und Fett in den Tag zu starten.
- Vor dem Training ist eine gewisse Menge an Kohlenhydraten in Verbindung mit Protein sinnvoll, um die darin enthaltenen Aminosäuren mittels Speicherhormon Insulin für die sportliche Betätigung des Körpers verfügbar zu machen.
- Nach dem Training ist der richtige Zeitpunkt für die größte Menge an Kohlenhydraten. Die Glykogenspeicher wurden zur Energiebereitstellung während des Trainings geleert, die Muskelfasern benötigen für den Wiederaufbau Nährstoffe und eine riesige kalorische Leistung wurde soeben abgerufen. Daher ist es ohne schlechtes Gewissen möglich, eine große Menge an Kohlenhydraten in Verbindung mit Protein zu verzehren.

Etliche Studien belegen, dass durch diese Vorgehensweise die Regeneration positiv beeinflusst, Muskelkater reduziert und der Schaden an den Muskelfasern schneller behoben wird.

WELCHE DIÄT IST DIE RICHTIGE?

In der Diätindustrie werden mittlerweile zahlreiche verschiedene Ernährungsformen propagiert, die jeweils eine große Anhängerschaft haben. Die einen schwören dabei auf Low Carb, die anderen wollen High Carb und Low Fat und wiederum andere wollen im Grunde ein bisschen von allem. Oft ist es nicht einmal möglich, genau zu erkennen, wo eigentlich wirklich die Unterschiede liegen.

Nun, natürlich gibt es gewisse hormonelle Unterschiede bei den verschiedenen Ernährungsformen, denn schließlich hat jeder Makronährstoff andere Wirkungen auf den Körper. Und selbstverständlich existieren Ernährungsformen, die zu einseitig oder auch ungesund sind. Sofern aber das belegbare Ziel ist, eine gesunde und wohltuende Ernährung zu gewährleisten, gibt es im Grunde keine wirklich überlegene Ernährungsform. Der größte Unterschied besteht darin, dass die Umsetzung anders erfolgt. Und hier ist es entscheidend, den jeweils für sich passenden Weg zu finden.

Es mag zum Beispiel Leute geben, die wunderbar ohne Kohlenhydrate klar kommen – nie Hunger, stabile Stimmung, gut gesättigt. Dann gibt es jedoch andere, die dabei gefühlt sofort einen Kreislaufzusammenbruch bekommen. Diese persönlichen Präferenzen sind viel entscheidender, wenn es darum geht, die richtige Ernährungsform zu bestimmen, als ein paar Prozent mehr Fettabbau. Außerdem ist es einfacher, bei einem Ernährungsplan zu bleiben, wenn der auch den eigenen Bedürfnissen und Vorlieben entspricht.



Ihren definierten Körper verdankt Artie hartem Training und der richtigen Diät.

Wie diese aussehen, lässt sich mit diesem Buch herausfinden. Es enthält für die verschiedenen Ansätze eine Fülle an Rezepten. Du kannst dich also zum Beispiel eine Woche lang auf die Low-Carb-Gerichte beschränken, um herauszufinden, ob du mit dem Mangel an Kohlenhydraten klarkommst. Wichtig bleibt aber in erster Linie natürlich immer die kalorienbewusste Ernährung.

TIEF VERANKERTE MYTHEN

Egal ob es um Diäten, Kindererziehung oder Fitnessgespräche in der Umkleidekabine geht, es werden in allen Bereichen oftmals ungeprüft Unwahrheiten verbreitet. Aus diesem Grunde wollen wir, bevor es endlich mit den Rezepten losgeht, noch ein paar der gängigsten Mythen aus der Ernährungswelt entkräften.



Schluss mit Ernährungsmythen, rein ins Vergnügen!

Kohlenhydrate nach 18 Uhr machen dick!

Wenn es eine Unwahrheit gibt, die sich wirklich hartnäckig hält, dann diese. Jeder hat wohl schon einmal gehört, dass Kohlenhydrate nach 18 Uhr dick machen. Das ist dem Wortlaut nach erst einmal falsch. Aber etwas Wahrheit steckt doch darin. Wie kann das sein?

In der Tat kommt es nur auf die Kalorienbilanz am Ende des Tages an. Ob die verfügbaren Kohlenhydrate jedoch um 12 Uhr, 15 Uhr oder 18 Uhr gegessen werden, macht überhaupt keinen Unterschied.

Allerdings ist es so, dass Kohlenhydrate oft Lust auf mehr machen. Was aber tun die meisten Leute ab 18 Uhr? Sie leiten den Feierabend vor dem Fernseher ein. Stellt man ihnen nun eine Menge Kohlenhydrate vor die Nase, wird sie wohl der Heißhunger

überfallen. Und dann besteht die Gefahr, dass die gesamte Kohlenhydratbilanz aus dem Gleichgewicht gerät.

Der Mythos »keine Kohlenhydrate nach 18 Uhr« ist demnach eher eine Maßnahme des Selbstschutzes und stützt sich nicht etwa darauf, dass der Körper ab diesem Zeitpunkt auf einmal den Fett-Speicher-Modus aktivieren würde.

Fett macht fett

Die Vorstellung, dass Fett dick macht, ist weit verbreitet. Doch woher kommt dieser Mythos eigentlich?

Die amerikanischen Gesundheitsbehörden haben vor etlichen Jahrzehnten mit dem Hintergedanken, die Lebensmittelindustrie finanziell zu stärken, die Behauptung aufgestellt, dass eine gesunde Ernährung aus wenig Protein, wenig Fett und viel Kohlenhydraten besteht. So konnten günstig herzustellende Getreideprodukte zu einer besseren Marge angeboten werden und die Überproduktion der Bauern wurde deutlich besser abverkauft. Dass dies keinesfalls der Wahrheit entspricht, hat sich leider immer noch nicht überall herumgesprochen.

Wie bereits im Zusammenhang mit den Makronährstoffen beschrieben, ist Fett überlebensnotwendig für den Körper. Auch hier kommt es wieder auf die Kalorienbilanz an. Die wirklich kalorienreichen Lebensmittel strotzen meistens vor Fett und Zucker. Da Fett 9 Kalorien pro 1 Gramm besitzt, kann man sehr schnell viele Kalorien in Form von Fett zu sich nehmen, ohne es an der reinen Menge zu merken.

Platziere einmal dieselbe Menge an Kalorien in Form von Nudeln und in Form von Walnüssen vor dir. Der Vergleich verdeutlicht, wie gering das Volumen der Fettquelle trotz derselben Kalorienzahl ist – und wie viele Teller Nudeln man mal eben auf der Couch nebenbei in Form von Fetten aus Chips, Nüssen und Co. verspeist.

Es stimmt also keineswegs, dass der Körper einen geheimen Speichermechanismus einschaltet, sobald Fett konsumiert wird. Wer den Fettgehalt von Lebensmitteln kennt und diese bewusst im Rahmen seiner Kalorienbilanz einsetzt, kann ganz sorgenfrei zu gesunden Fetten greifen. Dadurch wird kein Körperfett entstehen.

Margarine ist besser als Butter

In der Vergangenheit hieß es immer wieder, dass Margarine ja so viel besser sei als Butter. Doch entspricht auch dies nicht der Wahrheit. Denn Margarine ist durch den hohen Gehalt an Transfetten, die schädlich für den Körper sind, wirklich nicht das beste Lebensmittel. Vielmehr sollte, wie bereits beschrieben, die Aufnahme von Transfetten definitiv eingeschränkt werden. Margarine ist jedoch gut zur Vermeidung tierischer Fettquellen geeignet. Durch die Herstellung aus Pflanzenfetten beinhaltet sie mehr ungesättigte Fettsäuren als Butter.

Butter dagegen hat zu Unrecht einen schlechten Ruf bekommen. Die einst in Verruf geratenen tierischen Fette sind laut neuesten Studien komplett unbedenklich, sodass dieses »Manko« im Vergleich zur rein pflanzlichen Margarine irrelevant geworden ist.

Letztendlich ist es eine Geschmacksfrage. Beides hat Vor- und auch Nachteile – die unterschiedlichen Fettsäurenverhältnisse von Margarine einerseits, die Natürlichkeit von Butter andererseits. Wir empfehlen jedoch, für das Braten auf Kokosöl zurückzugreifen. Das ist auf jeden Fall gesünder als Butter und Margarine.

Weniger essen hilft immer

Was sollte der erste Schritt sein, wenn es um eine Gewichtsreduzierung geht? Weniger essen – das denken zumindest die meisten.

Es gibt jedoch Situationen, in denen das keinesfalls die richtige Lösung ist. Viel zu oft haben wir erlebt, dass sich Frauen und auch Männer durch übermäßiges Hungern den Stoffwechsel ruiniert haben. Ausbleibende Periode, Haarausfall, trockene Haut, Antriebslosigkeit und dauernder Schüttelfrost waren dann die unangenehmen Begleiterscheinungen.

Natürlich bedeutet eine auf Gewichtsreduzierung ausgelegte Diät, dass man sein Essverhalten kontrollieren und auch zügeln muss. Wichtig ist dabei jedoch, niemals übermäßig zu hungern. Eine sinnvoll gestaltete Diät wird niemanden den ganzen Tag darben lassen. Eine gravierende Unterschreitung des kalorischen Grundumsatzes ist einer der größten Fehler, der in der Diätindustrie gemacht wird, da sie schwerwiegende Folgen für den Körper hat. Die Hormonproduktion wird eingeschränkt, sodass sich die Schilddrüsenwerte verschlechtern und die Stoffwechselrate sinkt. Man hungert sich somit selbst die Faktoren weg, die einem eigentlich beim Fettabbau helfen sollten.

Der ideale Ansatz für eine Diät ist, den kalorischen Bedürfnissen mit einem gesunden Defizit zu begegnen und auf eine ausgewogene Nährstoffverteilung zu achten. So stellt man sicher, dass die Hormonproduktion nach wie vor funktioniert und der Körper alle Ressourcen hat, um Körperfett abzubauen.

Darauf achten wir auch in unseren Rezepten. Sie bestehen bewusst nicht nur aus Salat und magerem Fleisch. Dies wäre der falsche Weg, denn das führt zu einer starken Unterschreitung des Kalorienbedarfs. Vielmehr wollen wir zeigen, dass alle Makronährstoffe ihren Platz in der Ernährung haben und dass »gesund« nicht »nicht satt machend« bedeutet.

Wir wollen zeigen, dass der Weg zum Traumkörper nicht immer mit Entbehrungen verbunden ist, sondern durch tolle und kreative Mahlzeiten der Startschuss in ein insgesamt gesünderes Leben darstellt.



Auch gesunde Ernährung ist lecker und macht Spaß!