



DAS SPORTEVE ERNÄHRUNGSKONZEPT

Sporteve[®]
PURE LADY FITNESS

INHALTSVERZEICHNIS

ERNÄHRE DICH BESSER UND SEI AKTIV	3
DU BIST WAS DU ISST	4
TÄGLICH EMPFOHLENE MINERAL- UND VITAMINZUFUHR	5
EIWEISS	6
KOHLENHYDRATE	7
FETT	9
DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE	11
DIE DREI PYRAMIDEN	12
VARIANTE A (1250 KCAL)	15
VARIANTE B (1600 KCAL)	16
VARIANTE C (2050 KCAL)	17
MENGENLISTEN	18
LEBENSMITTELLISTEN UND COINS	20
GEMÜSE	22
HÜLSENFRÜCHTE	25
OBST	26
FETTE, ÖLE, SAMEN	29
SAMEN, NÜSSE	31
MILCH UND MILCHPRODUKTE	32
KÄSE, KÄSEZUBEREITUNGEN	34
HARTKÄSE, SCHNITTKÄSE	35
MILCHERSATZ	38
FISCH UND MEERESTIERE	38
SEEFISCH	38

MEERESTIERE	42
SÜSSWASSERFISCH	42
FISCHDAUERWAREN	43
FLEISCH	44
FLEISCH- UND WURSTWAREN	45
EI UND EIERSPESIEN	46
VEGETARISCHE SPEISEN	47
GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE	47
BACKWAREN	48
FRÜHSTÜCKSFLOCKEN	49
TEIGWAREN	50
JOKER	50
UMRECHNUNG DER HAUPTINHALTSSTOFFE IN COINS	52
BEISPIELVERTEILUNG DER COINS ÜBER EINEN TAG	54
TAGESPLAN MIT LEBENSMITTELBEISPIELEN	55
TIPPS	59
TIPPS BEI HEISSHUNGER	59



ERNÄHRE DICH BESSER UND SEI AKTIV

Ernährung, Bewegung und Entspannung sind die drei Säulen, die Deinen Körper und Geist in Einklang bringen. Mit dem Sporteve® Ernährungsprogramm steht Dir ein modernes, alltagstaugliches und praktisches Ernährungsprogramm zur Verfügung. Steigere damit Deine Fitness und verbessere Dein Wohlbefinden und Deine Zufriedenheit. Egal ob Du Gewicht verlieren oder Deinen Körper kräftigen möchtest, das Ernährungskonzept und Sporteve® unterstützen Dich dabei Dein Ziel zu erreichen. Zeig Dich von Deiner schönsten Seite und erfinde Dich neu.



Das Pyramidensystem mit den Coins ermöglicht eine angepasste Ernährung, je nach Lebensphase und individueller Zielsetzung.

Die Coins sind Deine tägliche Währung für die Lebensmittelauswahl. Eingeteilt in einzelne Lebensmittelgruppen bzw. Nährstofflieferanten hast Du eine individuell ermittelte Menge der farblich sortierten Coins zur Verfügung. Im Durchschnitt sollte Deine Lebensmittelauswahl den Coins entsprechen und die Anzahl nicht über- oder unterschreiten. Die grafische Darstellung in Form einer Pyramide macht auf einen Blick deutlich wie die Mengenverhältnisse der Coins zu bewerten sind. Lerne so mehr über eine ausgewogene und gesunde Ernährung und gib Deinem Körper alles was er braucht.

*DU BIST WAS DU ISST
– GIB DEINEM KÖRPER
DEN NOTWENDIGEN TREIBSTOFF.*



Unsere Lebensmittel enthalten die energieliefernden Hauptnährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette und die nicht energieliefernden Substanzen wie Vitamine und Mineralstoffe. Einige Eiweiße (Aminosäuren) und Fette sind essentiell, das heißt sie sind lebensnotwendig und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Neben den notwendigen Nährstoffen enthalten unsere Lebensmittel funktionelle Inhaltsstoffe, ohne die der Körper zwar auskommen, deren ungenügende Zufuhr aber Stoffwechselstörungen oder Erkrankungen hervorrufen kann. Beispielsweise unterstützen Ballaststoffe (auch Faserstoffe genannt) die Aufrechterhaltung und Anregung der Darmtätigkeit. Auch Phytosterine, die die Cholesterinaufnahme in den Körper hemmen und freie Radikale abfangen, gehören zu den funktionellen Bestandteilen. Viele Farb-, Geschmacks-, und Duftstoffe aus Gemüse, Obst und Gewürzen sind für den menschlichen Körper von wichtiger Bedeutung. Der Einsatz von Superfood kann gezielte Effekte im Körper bewirken.

Die richtige Kombination und Zufuhr von Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten ist sowohl für ein stabiles Körpergewicht als auch für eine Gewichtsreduktion von Bedeutung und kann durch individuelle Bedingungen variieren. Finde Deinen Weg mit dem Sporteve® Ernährungskonzept.

TÄGLICH EMPFOHLENE MINERAL- UND VITAMINZUFUHR FÜR FRAUEN

Natrium	1500 mg	Vitamin A	0,8 mg
Calcium	1000 mg	Vitamin D	20 µg
Phosphor	700 mg	Vitamin E	12 mg
Kalium	4000 mg	Vitamin B 1	1 mg
Magnesium	300 mg	Vitamin B 2	1,1 mg
Eisen	15 mg	Vitamin B 6	1,2 mg
Zink	7 mg	Vitamin B 12	3 µg
Jod	150 µg	Vitamin C	95 mg
Folsäure	300 µg		

EIWEISS

1g Eiweiß liefert 4,1kcal

Im Allgemeinen wird der Begriff Eiweiß verwendet, wissenschaftlich spricht man jedoch von Proteinen (vom griechischen „proton“ = das Erste, Wichtigste). Diese Bezeichnung ist auch besser, weil sie die Verwechslung mit dem Weißen des Hühnereis, dem Eiklar, ausschließt. Eiweiß enthält außer den drei Elementen aus denen Fette und Kohlenhydrate bestehen (Kohlenstoff, Sauerstoff und



Pro Tag benötigen wir ungefähr 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Im Rahmen einer ausgewogenen Mischkost wird die durchschnittliche Eiweißzufuhr meist problemlos erreicht. Eine vegetarische oder vegane Kost sowie die Ernährung im Rahmen einer Gewichtsreduktion sollte jedoch besonderer Beachtung geschenkt werden.

Wasserstoff) noch ein viertes Element, den Stickstoff. Der Stickstoff spielt im Organismus eine wichtige Rolle, weil er zum Aufbau vielfältiger Verbindungen benötigt wird, zum Beispiel als Bestandteil des Harns. Lebenswichtig sind nicht die Proteine selbst, sondern die einzelnen Bausteine, die Aminosäuren, aus denen sich jedes einzelne Protein zusammensetzt. Die Menge und Art der Aminosäuren sind dabei bei allen Lebensmittel unterschiedlich und bestimmen maßgeblich, welchen Wert das jeweilige Protein für unsere Ernährung hat. Man spricht von der „biologischen Wertigkeit“.

Generell sind tierische Eiweiße für den menschlichen Körper wertvoller als pflanzliche, da tierische Proteine dem menschlichen Körper ähnlicher sind als pflanzliche aus Hülsenfrüchten oder Getreide. Dennoch kann auch eine vege-



tarische oder vegane Ernährung durch die Kombination verschiedener Eiweißquellen hochwertig sein. Eine ausreichende Proteinzufuhr ist notwendig, um Störungen in der körperlichen und geistigen Entwicklung zu vermeiden. Auch die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionskrankheiten lässt bei einem Proteinmangel nach. Der menschliche Körper nutzt in Mangelsituationen Teile der Muskelproteine, um seine Funktionen aufrecht zu erhalten. Daher ist eine ausreichende Eiweißzufuhr während einer Gewichtsabnahme unabdingbar. Als Nahrungsbestandteil hat Eiweiß einen sehr hohen Sättigungswert und sollte in jeder Mahlzeit vorkommen. Für die Gewichtsreduktion sind Proteine, die durch die Nahrung aufgenommen werden, für den Stoffwechsel von besonderer Bedeutung. Im Energiedefizit (also bei einer Diät) nutzt der Körper Eiweiß und Fett, um Kohlenhydrate selbst zu bilden (Gluconeogenese). Fehlen die Proteine aus der Nahrung, baut der Körper Muskelgewebe ab. Allerdings ist nur ein Abbau des Fettgewebes wünschenswert. Eiweiß muss daher unbedingt in ausreichender Menge in der Nahrung kommen. Auch andere, besondere Lebensumstände wie Stress, Schwangerschaft und ein höheres Lebensalter, können den Proteinbedarf erhöhen. Eiweißreiche Lebensmittel haben einen extrem hohen Sättigungswert und heizen dem Stoffwechsel ordentlich ein. Jede der drei Hauptmahlzeiten sollte daher mit etwas proteinreichem wie Quark, Hüttenkäse, Fisch, Fleisch oder Hülsenfrüchten kombiniert werden.



Für den Körper besonders wertvoll sind Molkenproteine, Sojaproteine und Getreideproteine z.B. aus Hafer und Vollkornweizen. Eiweißshakes können während einer Diät helfen um den täglichen Eiweißbedarf zu decken.

KOHLENHYDRATE

1g Kohlenhydrat liefert 4,1kcal

Die Kohlenhydrate bilden in einer ausgewogenen Mischkost meist den größten Bestandteil der täglichen Nahrung. Die Hauptlieferanten sind Getreide wie Hafer, Dinkel, Roggen, Weizen und daraus hergestellte Produkte wie Brote,



Brötchen und Nudeln. Auch Reis und Kartoffeln liefern neben Eiweiß größere Mengen Kohlenhydrate. Unser Gehirn benötigt den Einfachzucker Glucose, um seine Funktion effektiv aufrecht zu erhalten - pro Tag sind das etwa 120-140 g. Bei einer Überernährung ist der Körper in der Lage Kohlenhydrate in der Leber und Muskulatur zu speichern. Dieser Speicher dient als Energielieferant



Eine Mahlzeitenpause von 4-6 Stunden kann hilfreich sein, um die Fettzellen schmelzen zu lassen. Sollte dennoch ein kleiner Snack für Zwischendurch notwendig sein, sollte dieser den Blutzuckerspiegel möglichst wenig erhöhen. Empfehlenswert sind Nüsse, ein Stückchen Käse, ein hart gekochtes Ei oder 1 Glas natürliche Buttermilch.

für kurzfristige Notzeiten. Bei permanenter Überernährung werden zu viel verzehrte Kohlenhydrate in Form von Fett gespeichert. Insulin ist das verantwortliche Hormon, das dafür sorgt, den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu bringen und Energie zu speichern. Zirkuliert Insulin im Blut, ist Fettabbau nicht möglich. Die Energie- und vor allem die Kohlenhydratmengen sollten daher bei dem Wunsch einer Gewichtsreduktion gering sein. Darüber hinaus können Mahlzeitenpausen von 4-6 Stunden hilfreich sein. So ist gewährleistet, dass die Energie aus der vorherigen Mahlzeit komplett verbraucht ist und auch der Insulinspiegel wieder sinkt. Ständiges „snacken“ zwischendurch signalisiert dem Körper, dass ausreichend Nahrung vorhanden ist. Ein gleichzeitiger Abbau der Fettzellen ist nicht möglich. Für den Körper wäre das geradezu paradox. Getreide und andere kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Obst und Gemüse liefern zusätzlich sinnvolle Faserstoffe bzw. Ballaststoffe. Sie sorgen für eine

langanhaltende Sättigung und eine ausgewogene Mikrobiotika (Darmflora) des Darms. Faserstoffe wie beispielsweise die Zellulose sind unverdaulich und müssen von den Darmbakterien aufgeschlossen werden. Manche Menschen empfinden diese „Vergärung“ durch die Darmbakterien als unangenehm. Die produzierte Luft kann ggfls. Unwohlsein herbeiführen. Eine Reduktion der Getreideportionen kann hierfür hilfreich sein.

Auch für eine Reduktion des Körpergewichtes kann es hilfreich sein die Kohlenhydratzufuhr zu reduzieren. Kohlenhydrate sind nicht essentiell, der Körper bildet sie einfach selbst. Im Zustand des Fastens kann der Körper auch ganz ohne Energiezufuhr von außen überleben. Er bildet dann so genannte Ketonkörper, die das Gehirn im Notfall versorgen.



Es gibt viele versteckte Quellen, so dass wir meist eher zu viel anstatt zu wenig Kohlenhydrate verzehren. Nur wer sich im Beruf und in der Freizeit viel und regelmäßig bewegt, hat einen höheren Bedarf.

FETT

1g Fett liefert 9 kcal

Unsere Nahrungsfette sind aus den Bausteinen Glycerin und Fettsäuren aufgebaut. Sie sind Energielieferanten und wichtig, um Nahrungsbestandteile wie fettlösliche Vitamine, Farb- und Aromastoffe und Antioxidantien zu transportieren. Die Fettqualität variiert mit der Zusammensetzung bzw. der Aufteilung



der Fette in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren haben keine freien Wasserstoffatome und können gegenüber den ungesättigten Fettsäuren nicht an sinnvollen Stoffwechselfvorgängen beteiligt sein.



Pflanzliche Fette sollten möglichst wenig behandelt sein und werden als nativ bezeichnet. Das gilt zum Beispiel für Kokosfett und Olivenöl. Samen und Nüsse sind natürliche Fettquellen und sind geschmacklich eine tolle Ergänzung für den täglichen Speiseplan. Egal ob Leinsamen, Chiasamen, Mandeln oder Walnüsse, eine gute Mischung bringt Abwechslung und sorgt für einen guten Geschmack.

Man unterscheidet die Fette je nach Kettenlänge in kurz-, mittel-, und langkettigen Fettsäuren. Bei den ungesättigten Fettsäuren stehen freie Wasserstoffatome an der Doppelbindung für Stoffwechselprozesse zur Verfügung. Je nach Anzahl der Doppelbindungen bezeichnet man die ungesättigten Fette als einfach- oder mehrfach ungesättigt. Einige der mehrfach ungesättigten Fette kann der Körper im Gegensatz zu den einfach ungesättigten und den gesättigten Fettsäuren nicht selbst herstellen. Sie sind daher essentiell. Gute Fettquellen sind beispielsweise Nüsse, Samen, pflanzliche Öle, besonders Olivenöl, Leinöl und Rapsöl, fetter Fisch und pflanzliche Quellen wie Avocado und Kokos.



Die Zufuhr von Omega-3- und Omega-6 Fettsäuren ist notwendig, um alle Stoffwechselfunktionen aufrecht zu erhalten. Eine völlig fettarme Diät macht aus heutiger Sicht daher keinen Sinn mehr. Viel wichtiger ist es, auf die Fettqualität zu achten.





VARIANTE B




ENERGIEWERT: 1600 KCAL

Leinsamen, ungeschält	20 g			Geschrotet fördern sie die Verdauung
Macadamianüsse	15 g			
Mandeln, süß	20 g			100 g enthalten 26 mg Vit. E
Mohnsamen	20 g			
Paranüsse	15 g			
Pekannüsse	12 g			
Pinienkerne	15 g			
Pistazienkerne	15 g			
Sesamsamen	20 g			10 g enthalten 1 mg Eisen
Sonnenblumenkerne, geschält	15 g			Enthalten 10 mg Vit. E
Walnuskerne	15 g			Liefern wertvolle Omega- 3- Fettsäuren

MILCH UND MILCHPRODUKTE

LEBENSMITTEL	MENGE IN G	GRUPPE	BONUS
Milch, 3,5 % Fett	175 ml		
Milch, 1,5 % Fett	250 ml		

Buttermilch, natur	250 ml	 	Enthält 17,5 µg Jod
Creme Fraiche, 40 % Fett	25 g	 	
Dickmilch, 3,5 %	150 ml	 	
Joghurt, 1,5 % Fett	200 g	 	Unterstützt die gesunde Mikrobiota des Darms
Joghurt, 1,5 % Fett, gezuckert, mit Früchten	125 g	 	
Joghurt, 0,1 % Fett	300 g	 	
Joghurt, 3,5 % Fett	150 g	 	Enthält 0,4 µg Vit. B 12
Joghurt, 3,5 % Fett gezuckert, mit Früchten	100 g	 	

MÖCHTEST DU MEHR ERFAHREN?

Dann melde Dich für ein Probetraining in einem Studio in Deiner Nähe an und profitieren von unserem effizienten Ernährungskonzept!

www.sporteve.de

