

Musterdiätplan

Fettabbau und Muskelaufbau

3000 Kcal



© *Copyright by Holger Schumacher*

sportivo

DAS FITNESSCENTER 27442 Gnarrenburg Hindenburgstr.54 Telefon 04763 - 1700

www.sportivo-gnarrenburg.de

Energieumsatz / Gewichtsmanagement

Neue Studien zum Gewichtsmanagement (speziell zur Gewichtsreduzierung) weisen darauf hin, dass für eine Körperfettreduktion allein die Energiebilanz bedeutsam ist. Wichtig ist es also, dass man seinen persönlichen Energieumsatz kennt, der sich aus dem Grundumsatz (das ist die Energiemenge, die man ohne Bewegung braucht) und dem Aktivitätumsatz (Arbeit, Freizeit, Sport) zusammensetzt.

Möchtest du abnehmen, so musst du eine negative Energiebilanz herstellen, das heißt, entweder die Kalorien-Zufuhr einschränken oder mehr Kalorien verbrauchen. Vorsicht ist geboten bei der Kalorien-Einschränkung, denn unser Körper hat die Fähigkeit, Reserven (Körperfett) für schlechte Zeiten anzulegen. Gaukeln wir unserem Körper Notzeiten vor, indem wir eine strenge Diät halten (unter dem Grundumsatz) oder essen wir längerfristig zu unregelmäßig, so steuert unser Körper dagegen, um die Fettreserven zu schützen. Der Stoffwechsel wird verlangsamt und unser Körper ist in dieser Situation bestrebt, überschüssige Energie zu speichern. Dies führt nach einer Diät zum gefürchteten JoJo-Effekt (der Stoffwechsel ist noch langsam, die Kalorienzufuhr steigt bereits wieder, Energie wird für die nächste Notzeit gespeichert). Wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, regelmäßig (alle 3-4 Stunden) zu essen, entsteht auch hier eine Mangelsituation, der Körper muss haushalten und fährt den Stoffwechsel herunter. Werden die benötigten Kalorien erst abends zur Verfügung gestellt, so wird wegen der vorangegangenen Mangelsituation ein Großteil davon in den Fettdepots gespeichert. Wichtig ist es, bedarfsgerecht zu essen, um den Körper gleichmäßig zu versorgen und den Stoffwechsel aktiv zu halten. Durch eine leichte Kalorien-Reduzierung, ohne den Körper in Not zu bringen, können wir ohne JoJo-Effekt unser Körperfett reduzieren.

Energiebilanz und Sport

Durch sportliche Belastungen wird die Muskulatur aktiviert. Mehr Muskelfasern müssen arbeiten, dadurch wird der Stoffwechsel schneller und mehr Energie umgesetzt. Muskulatur ist die beste Fettverbrennungsmaschine des Körpers, denn Muskelmasse verbraucht selbst in Ruhe dreimal mehr Kalorien als das Fettgewebe. Isst du dauerhaft zu wenig oder zu unregelmäßig, so kommt es wie oben beschrieben zu einer Notsituation: der Körper steuert dagegen, es wird keine zusätzliche Muskulatur aktiviert oder aufgebaut - ein Grund, weshalb viele Trainingsprogramme nach kurzer Zeit scheitern. Iss ausreichend und am besten im richtigen Verhältnis: Kohlenhydrate - Fette - Eiweiß.

Möchtest du Muskelmasse aufbauen, spielt das Eiweiß eine wichtige Rolle. Bei Nicht-Sportlern liegt der Eiweißbedarf zwischen 0,8 - 1,0 g pro kg Körpergewicht, bei Leistungssportlern zwischen 1,2 - 1,8 g pro kg Körpergewicht und für den Muskelaufbau werden zwischen 1,5 - 2 g pro kg Körpergewicht benötigt. Ein weiterer Richtwert für den Muskelaufbau ist die Kalorienzufuhr (positive Energiebilanz), sie sollte 300 - 500 kcal über dem Gesamtumsatz liegen. Kontrolliere regelmäßig deine Fortschritte (ca. alle 4 - 6 Wochen)! Hierzu benötigst du nur eine Waage, ein Maßband und einen Spiegel. Sind die Fortschritte nicht zufriedenstellend, sollte man Kalorienzufuhr und Training neu anpassen.

Persönlicher Energiebedarf

Der persönliche Energiebedarf ist von vielen Faktoren abhängig: so sind Körpergröße, Körpergewicht, Alter und Geschlecht für die Berechnung des Grundumsatzes entscheidend. Alle äußeren Faktoren (körperliche Belastungen): wie Arbeit, Freizeit, Garten, Sport stehen für den Arbeitsumsatz.

Damit du deinen persönlichen Energiebedarf einfach bestimmen kannst, haben wir unseren Sportivo Ernährungsratgeber Vital-Aktiv FOOD auf unsere Website zum Download Online gestellt.

Musterdiätplan

Der Musterdiätplan soll dir den Einstieg in eine bedarfsgerechte Ernährung erleichtern. Er ist auf sieben Tage ausgelegt und kann beliebig oft wiederholt werden. Den Musterdiätplan haben wir mit dem Sportivo Ernährungsratgeber Vital-Aktiv FOOD erstellt. Möchtest du einzelne Lebensmittel austauschen, nutze den Programmteil „Kalorienrechner“. Hier findest du eine Nährwerttabelle, mit der du dir einen entsprechenden Ersatz suchen kannst. Im Programmteil „Kalorienrechner“ kannst du außerdem eigene Lebensmittel erfassen, deine Ernährung auswerten oder planen. Da wir davon ausgehen, dass in erster Linie Sportler Interesse an unserem Musterdiätplan haben, nehmen wir einen Eiweißbedarf von 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht an (bedarfsgerecht). So ergibt sich eine Nährstoff-Zusammensetzung von ca. 53,2% Kohlenhydrat, 29% Fett und 17,8% Eiweiß.

Soßen: Wir haben im Musterdiätplan keine Soßen angegeben, da die Geschmäcker hier sehr unterschiedlich sind. Auf jeden Fall ist bei Soßen Vorsicht geboten, klassische Soßen haben oft zu viel Fett, fettreduzierte Fertigsoßen enthalten oft zu viel Zucker. Alternativ finden sich im Internet: Soßen-Rezepte auf Kräuter- und Gewürzbasis.

Getränke: Wasser und Tee sind hier die erste Wahl. Zuckerhaltige Getränke wie Cola, aber auch Smoothies, sollten die absolute Ausnahme sein, da hier der Energiegehalt sehr hoch, aber der Sättigungsgrad sehr gering ist. Willst du nicht gänzlich darauf verzichten, so solltest du kalorienreiche Getränke in deine Planung mit einbeziehen.

Alkohol hat nicht nur sehr viele Kalorien, sondern behindert auch die Leber im Energiestoffwechsel, was sich mit keinem Diät-Ziel verträgt.

Sportivo Ernährungssoftware jetzt auch als Download



Inklusive:

- Gewichts-Management
- Sport & Energieverbrauch
- Körperanalyse & Energieumsatz
- Nährwerttabelle
- Kalorienrechner / Auswertung

<http://www.sportivo-gnarrenburg.de/download.html>

Auswertung Tag 1 (Montag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
010180WM	18.03.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	200	94	390	7	3	10
010180WM	18.03.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	400	188	780	14	6	20
010180WM	18.03.2019	1.Mahlzeit	Protein 96 (Frey Nutritio	30	117	489	27	0	1
010180WM	18.03.2019	1.Mahlzeit	Müsli mit Früchten & Nüs	150	591	2482	11	18	92
010180WM	18.03.2019	2.Mahlzeit	Banane	150	142	597	2	0	32
010180WM	18.03.2019	3.Mahlzeit	Tofu	200	288	1202	32	17	1
010180WM	18.03.2019	3.Mahlzeit	Reis halbpoliert	100	350	1466	7	1	77
010180WM	18.03.2019	3.Mahlzeit	Gemüse	250	42	182	2	0	7
010180WM	18.03.2019	3.Mahlzeit	Kokosöl	12	106	444	0	12	0
010180WM	18.03.2019	4.Mahlzeit	Apfel	150	78	326	0	1	17
010180WM	18.03.2019	4.Mahlzeit	Maiswaffeln	50	194	824	4	0	43
010180WM	18.03.2019	5.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	400	188	780	14	6	20
010180WM	18.03.2019	5.Mahlzeit	Protein 96 (Frey Nutritio	30	117	489	27	0	1
010180WM	18.03.2019	6.Mahlzeit	Vollkornbrot	90	169	707	6	1	34
010180WM	18.03.2019	6.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010180WM	18.03.2019	6.Mahlzeit	Gekochter Schinken	30	40	160	7	1	0
010180WM	18.03.2019	6.Mahlzeit	Edamer Käse 30% Fett i.d	30	77	323	8	5	0
010180WM	18.03.2019	7.Mahlzeit	Möhren roh	200	56	234	2	0	10
sportivo DAS FITNESSCENTER Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700					Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
					2911	12185	170	79	365
					Nährstoffe in %				

- 1.Mahlzeit / Frühstück: Müsli mit Milch und Proteindrink (Eiweißdrink)
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Banane
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Reispfanne mit Tofu und Gemüse (Kokosöl zum braten)
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Apfel und 50g Maiswaffeln
- 5.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit nach dem Training: Proteindrink
- 6.Mahlzeit / Abendessen: Zwei Vollkornbrote mit Käse und gekochtem Schinken
7. Mahlzeit / Leckerli beim Fernsehen: 200g Möhren

Auswertung Tag 2 (Dienstag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010180WM	19.03.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010180WM	19.03.2019	1.Mahlzeit	Quark Magerstufe	200	150	630	27	0	8
010180WM	19.03.2019	1.Mahlzeit	Banane	150	142	597	2	0	32
010180WM	19.03.2019	1.Mahlzeit	Haferflocken	100	354	1479	12	8	58
010180WM	19.03.2019	2.Mahlzeit	Eiweißriegel (Frey Nutriti	50	164	684	28	4	8
010180WM	19.03.2019	3.Mahlzeit	Kartoffeln geschält	350	248	1043	7	0	52
010180WM	19.03.2019	3.Mahlzeit	Rapsöl	7	61	256	0	7	0
010180WM	19.03.2019	3.Mahlzeit	Eier	180	277	1163	23	20	1
010180WM	19.03.2019	3.Mahlzeit	Lauchzwiebel	100	42	174	1	0	8
010180WM	19.03.2019	4.Mahlzeit	Studentenfutter mit Erdn	50	242	1012	8	17	15
010180WM	19.03.2019	4.Mahlzeit	Banane	150	142	597	2	0	32
010180WM	19.03.2019	5.Mahlzeit	Mega Gain (Frey Nutritio	80	316	1321	18	2	55
010180WM	19.03.2019	5.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010180WM	19.03.2019	6.Mahlzeit	Mehrkornvollkornbrot	90	181	759	6	1	36
010180WM	19.03.2019	6.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010180WM	19.03.2019	6.Mahlzeit	Pute Brust	150	160	669	36	2	0
010180WM	19.03.2019	7.Mahlzeit	Maiswaffeln	50	194	824	4	0	43
					Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
					3029	12688	194	77	378
					Nährstoffe in %		26,0	23,4	50,6

sportivo
DAS FITNESSCENTER
Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

- 1.Mahlzeit / Frühstück: Magerquark mit Milch und Banane im Mixer verrühren, mit Haferflocken servieren
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Eiweißriegel
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Bratkartoffeln mit Ei
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 50g Studentenfutter und 1 Banane
- 5.Mahlzeit / Nach dem Training: Eiweiß-/ Kohlenhydrate-Drink
- 6.Mahlzeit / Abendessen: 2 Brote mit Pute
- 7.Mahlzeit: Maiswaffeln statt Chips

Auswertung Tag 3 (Mittwoch)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010180WM	20.03.2019	1.Mahlzeit	Weißbrot-Toastbrot	120	304	1272	9	4	57
010180WM	20.03.2019	1.Mahlzeit	Butter	15	111	465	0	12	0
010180WM	20.03.2019	1.Mahlzeit	Eier	240	370	1550	31	27	2
010180WM	20.03.2019	2.Mahlzeit	Banane	150	142	597	2	0	32
010180WM	20.03.2019	3.Mahlzeit	Pute Brust	150	160	669	36	2	0
010180WM	20.03.2019	3.Mahlzeit	Pizzateig mitTomatensau	200	648	2728	16	15	105
010180WM	20.03.2019	3.Mahlzeit	Tomaten	100	17	73	1	0	3
010180WM	20.03.2019	3.Mahlzeit	Champignon	150	22	96	4	0	1
010180WM	20.03.2019	3.Mahlzeit	Gemüsezwiebel	80	22	94	1	0	4
010180WM	20.03.2019	3.Mahlzeit	Mais	50	166	692	4	2	32
010180WM	20.03.2019	4.Mahlzeit	Apfel	150	78	326	0	1	17
010180WM	20.03.2019	4.Mahlzeit	Joghurt teilentrahmt	125	58	241	4	2	5
010180WM	20.03.2019	5.Mahlzeit	Mega Gain (Frey Nutritio	80	316	1321	18	2	55
010180WM	20.03.2019	5.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010180WM	20.03.2019	6.Mahlzeit	Vollkornbrot	90	169	707	6	1	34
010180WM	20.03.2019	6.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010180WM	20.03.2019	6.Mahlzeit	Edamer Käse 30% Fett i.d	30	77	323	8	5	0
010180WM	20.03.2019	6.Mahlzeit	Schwein Lachsschinken	60	70	292	11	3	1
010180WM	20.03.2019	7.Mahlzeit	Möhren roh	200	56	234	2	0	10

sportivo

DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal: KJ: Eiweiß: Fett: Kohlenhy

3001 12575 163 88 373

Nährstoffe in % 22,2 27,1 50,7

- 1.Mahlzeit / Frühstück: 4 Stück Toastbrot mit Rührei (4 Stück)
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Banane
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Pizza mit Gemüse und Putenbrust (Pizzateig z.B. von Lidl)
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Apfel und Joghurt
- 5.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Eiweiß-/ Kohlenhydrate- Drink
- 6.Mahlzeit / Abendessen: 2 Brote mit Käse und Lachsschinken
- 7.Mahlzeit / Fernsehen-Snack: 200g Möhren

Auswertung Tag 4 (Donnerstag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010180WM	21.03.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	200	94	390	7	3	10
010180WM	21.03.2019	1.Mahlzeit	Quark mit Früchten	150	154	648	9	1	26
010180WM	21.03.2019	1.Mahlzeit	Früchte-Müsli	100	340	1423	10	6	60
010180WM	21.03.2019	2.Mahlzeit	Mehrkornbrötchen	90	208	869	6	1	43
010180WM	21.03.2019	2.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010180WM	21.03.2019	2.Mahlzeit	Eier	120	185	775	15	13	1
010180WM	21.03.2019	2.Mahlzeit	Gurke	100	12	51	1	0	2
010180WM	21.03.2019	3.Mahlzeit	Eiweißriegel (Frey Nutriti	50	164	684	28	4	8
010180WM	21.03.2019	4.Mahlzeit	Pute Brust	200	214	892	48	2	0
010180WM	21.03.2019	4.Mahlzeit	Mais (aus der Dose)	285	239	1003	9	3	57
010180WM	21.03.2019	4.Mahlzeit	Gewürzgurken Sauerkons	100	12	50	0	0	2
010180WM	21.03.2019	4.Mahlzeit	Kokosöl	7	62	259	0	7	0
010180WM	21.03.2019	4.Mahlzeit	Reis halbpoliert	100	350	1466	7	1	77
010180WM	21.03.2019	5.Mahlzeit	Mega Gain (Frey Nutritio	80	316	1321	18	2	55
010180WM	21.03.2019	5.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010180WM	21.03.2019	6.Mahlzeit	Mehrkornvollkornbrot	90	181	759	6	1	36
010180WM	21.03.2019	6.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010180WM	21.03.2019	6.Mahlzeit	Chester Käse 30% Fett i.d	30	88	370	10	5	0
010180WM	21.03.2019	6.Mahlzeit	Gekochter Schinken	50	66	266	12	2	0
010180WM	21.03.2019	7.Mahlzeit	Apfel	150	78	326	0	1	17

sportivo
DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
3052	12757	196	72	409
Nährstoffe in %		25,5	21,3	53,2

- 1.Mahlzeit / 1. Frühstück (6:30 Uhr): Früchte-Müsli mit Früchte-Quark
- 2.Mahlzeit / 2. Frühstück (9:00 Uhr): 2 Brötchen mit Ei
- 3.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Eiweißriegel
- 4.Mahlzeit / Mittagessen: Reissalat mit Mais, Gewürzgurke und Pute (Kokosöl zum Braten)
- 5.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Protein-/Kohlenhydrate-Shake
- 6.Mahlzeit / Abendessen: 2 Brötchen mit Käse und Schinken
- 7.Mahlzeit: 1 Apfel

Auswertung Tag 5 (Freitag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010180WM	22.03.2019	1.Mahlzeit	Honig	20	61	257	0	0	15
010180WM	22.03.2019	1.Mahlzeit	Quark Magerstufe	250	188	788	34	0	10
010180WM	22.03.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	100	47	195	3	2	5
010180WM	22.03.2019	1.Mahlzeit	Cornflakes	50	178	744	4	0	40
010180WM	22.03.2019	2.Mahlzeit	Müsli-Riegel	50	188	784	3	9	22
010180WM	22.03.2019	2.Mahlzeit	Banane	150	142	597	2	0	32
010180WM	22.03.2019	3.Mahlzeit	Vollkornnudeln	200	686	2870	30	6	128
010180WM	22.03.2019	3.Mahlzeit	Kokosöl	4	35	148	0	4	0
010180WM	22.03.2019	3.Mahlzeit	Zwiebeln	50	14	58	1	0	2
010180WM	22.03.2019	3.Mahlzeit	Tatar (Schabefleisch)	150	169	712	32	4	0
010180WM	22.03.2019	3.Mahlzeit	Tomatensoße Barilla	200	126	526	3	5	14
010180WM	22.03.2019	4.Mahlzeit	Banane	125	119	498	2	0	27
010180WM	22.03.2019	4.Mahlzeit	Joghurt 10% Fett	125	148	620	4	12	5
010180WM	22.03.2019	4.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	100	47	195	3	2	5
010180WM	22.03.2019	4.Mahlzeit	Leinöl	10	83	340	0	9	0
010180WM	22.03.2019	5.Mahlzeit	Mega Gain (Frey Nutritio	80	316	1321	18	2	55
010180WM	22.03.2019	5.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010180WM	22.03.2019	6.Mahlzeit	Tomaten	100	17	73	1	0	3
010180WM	22.03.2019	6.Mahlzeit	Grahambrot	90	191	800	7	1	37
010180WM	22.03.2019	6.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010180WM	22.03.2019	6.Mahlzeit	Edamer Käse 30% Fett i.d	30	77	323	8	5	0
010180WM	22.03.2019	6.Mahlzeit	Schwein Lachsschinken	30	35	146	5	1	0

Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
3082	12890	170	74	415

sportivo

DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Nährstoffe in % 22,6 22,3 55,1

- 1.Mahlzeit / Frühstück: Magerquark mit Honig und Milch verrühren, dann Cornflakes unterrühren
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Banane und Müsliriegel
- 3.Mahlzeit / Mittessen: Tatar mit Zwiebeln anbraten, dann Tomatensoße dazu geben und erhitzen, alles auf die gekochten Nudeln geben. (Kokosöl zum Braten)
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Joghurt, Banane, Milch und Leinöl mixen - fertig ist der Energie-Shake
- 5.Mahlzeit / Nach dem Training: Eiweiß-/ Kohlenhydrate-Drink
- 6.Mahlzeit / Abendessen: 2 Scheiben Brot mit Butter, Käse und Lachsschinken

Auswertung Tag 6 (Samstag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010180WM	23.03.2019	1.Mahlzeit	Eier	180	277	1163	23	20	1
010180WM	23.03.2019	1.Mahlzeit	Butter	15	111	465	0	12	0
010180WM	23.03.2019	1.Mahlzeit	Tomaten	50	8	36	0	0	1
010180WM	23.03.2019	1.Mahlzeit	Gurke	100	12	51	1	0	2
010180WM	23.03.2019	1.Mahlzeit	Paprika rot	100	37	154	1	0	6
010180WM	23.03.2019	1.Mahlzeit	Mehrkornbrötchen	150	346	1449	9	2	72
010180WM	23.03.2019	2.Mahlzeit	Maiswaffeln	100	388	1647	7	1	86
010180WM	23.03.2019	3.Mahlzeit	Blumenkohl	200	46	190	5	1	5
010180WM	23.03.2019	3.Mahlzeit	Reis halbpoliert	100	350	1466	7	1	77
010180WM	23.03.2019	3.Mahlzeit	Kokosöl	10	88	370	0	10	0
010180WM	23.03.2019	3.Mahlzeit	Pute Brust	200	214	892	48	2	0
010180WM	23.03.2019	4.Mahlzeit	Eiscreme	150	240	1002	4	4	46
010180WM	23.03.2019	4.Mahlzeit	Walnüsse	30	196	821	4	19	3
010180WM	23.03.2019	5.Mahlzeit	Brotmischung Zwiebelbr	90	297	1243	8	1	63
010180WM	23.03.2019	5.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010180WM	23.03.2019	5.Mahlzeit	Geflügelmortadella	60	104	437	13	6	0
010180WM	23.03.2019	6.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	400	188	780	14	6	20
010180WM	23.03.2019	6.Mahlzeit	Protein 96 (Frey Nutritio	30	117	489	27	0	1
					Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
					3093	12965	171	93	383
					Nährstoffe in %		22,4	27,6	50,1

sportivo

DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

- 1.Mahlzeit / Frühstück: 3 Brötchen mit Ei dazu Tomate, Gurke und Paprika
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Maiswaffeln
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Reis, Pute und Blumenkohl
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 150g Eiscreme mit Walnüssen
- 5.Mahlzeit / Abendessen: 2 Scheiben Brot mit Geflügelwurst
- 6.Mahlzeit: Protein Drink

Auswertung Tag 7 (Sonntag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010180WM	24.03.2019	1.Mahlzeit	Marmelade	20	56	234	0	0	14
010180WM	24.03.2019	1.Mahlzeit	Brötchen	150	372	1557	11	2	76
010180WM	24.03.2019	1.Mahlzeit	Nuss-Nougat-Creme	40	208	873	2	12	24
010180WM	24.03.2019	1.Mahlzeit	Butter	15	111	465	0	12	0
010180WM	24.03.2019	2.Mahlzeit	Protein 96 (Frey Nutritio	30	117	489	27	0	1
010180WM	24.03.2019	2.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	400	188	780	14	6	20
010180WM	24.03.2019	3.Mahlzeit	Eisbergsalat	100	13	54	1	0	2
010180WM	24.03.2019	3.Mahlzeit	Rind Filetsteak	200	242	1016	42	8	0
010180WM	24.03.2019	3.Mahlzeit	Kartoffeln	150	105	438	3	0	22
010180WM	24.03.2019	3.Mahlzeit	Rapsöl	12	105	440	0	12	0
010180WM	24.03.2019	3.Mahlzeit	Tomaten	50	8	36	0	0	1
010180WM	24.03.2019	3.Mahlzeit	Gurke	100	12	51	1	0	2
010180WM	24.03.2019	3.Mahlzeit	Mais (aus der Dose)	100	84	352	3	1	20
010180WM	24.03.2019	3.Mahlzeit	Kräuterquark 30% Fett	150	174	718	12	11	7
010180WM	24.03.2019	4.Mahlzeit	Biskuit-Obsttorte	300	471	1977	12	6	92
010180WM	24.03.2019	5.Mahlzeit	Mega Gain (Frey Nutritio	60	237	991	14	1	41
010180WM	24.03.2019	5.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	250	118	488	8	4	12
010180WM	24.03.2019	6.Mahlzeit	Gekochter Schinken	100	133	533	23	3	0
010180WM	24.03.2019	6.Mahlzeit	Roggenvollkornbrot	90	169	707	6	1	34
010180WM	24.03.2019	6.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0

sportivo

DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
2997	12509	179	87	368

Nährstoffe in % 24,0 26,5 49,4

- 1.Mahlzeit / Frühstück: 3 süße Brötchen
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Protein-Shake
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Filetsteak, Folienkartoffel mit Kräuterquark und einen gemischten Salat
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Obsttorte
- 5.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Eiweiß-/ Kohlenhydrate-Drink
- 6.Mahlzeit / Abendessen: 2 Scheiben Brot mit Schinken

Auswertung Woche

Auswertung Woche / 7 Tage

24.03.2019

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten pro Tag	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
010180WM	24.03.2019	6	2997	12509	179	87	368
010180WM	23.03.2019	6	3093	12965	171	93	383
010180WM	22.03.2019	6	3082	12890	170	74	415
010180WM	21.03.2019	7	3052	12757	196	72	409
010180WM	20.03.2019	7	3001	12575	163	88	373
010180WM	19.03.2019	7	3029	12688	194	77	378
010180WM	18.03.2019	7	2911	12185	170	79	365

	Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
Durchschnitt pro Tag:	3023,6	12652,7	177,6	81,4	384,4
Nährstoffe in %			23,8	24,7	51,5

Alle Werte liegen im Toleranzbereich, die Wochen-Übersicht zeigt eine Verschiebung der Nährstoffbilanz zu den Planvorgaben. Der Eiweißanteil ist 5% höher ausgefallen, was aber bei regelmäßigem Training eher ein Vorteil ist (die Muskulatur wird gut versorgt), der Fettanteil ist dafür 5% tiefer ausgefallen, ist aber noch hoch genug um keine Mangelsituation hervorzurufen.

Ja, du hast richtig gelesen: Ein ausgewogener Ernährungsplan sollte auch eine ausreichende Fett-Aufnahme gewährleisten, da der Körper auch bestimmte Fette benötigt.

Mit dem Ernährungsratgeber Vital-Aktiv FOOD kannst du deinen Energiebedarf individuell bestimmen und deine Ernährung auswerten. Dein Vorteil: du bist nicht an die Lebensmittel in unserem Musterdiätplan gebunden sondern kannst essen, was dir schmeckt. Solange du auf die Kcal achtest und nicht zu sehr von der Nährstoff-Zusammensetzung abweichst, ist alles erlaubt. Der Musterdiätplan soll dir den Einstieg in eine sportgerechte Ernährung aufzeigen und erleichtern.

Du kennst das Sportivo noch nicht?
Dann komm zum Probetraining!

10 Tage
Gratis-
Training

ICH MÖCHTE DAS SPORTIVO KENNENLERNEN

Vorname: _____

Nachname: _____

Wohnort: _____

Straße: _____

Unsere Leistungen:

✓ Fitnessstraining

✓ Tri-dent®

✓ Kurse

✓ Krafttraining

✓ Funktionelles Training

✓ Extrafit

✓ Kostenloses WLAN

✓ Sauna

sportivo

www.sportivo-gnarrenburg.de

27442 Gnarrenburg Hindenburgstr.54 Tel.04763/1700

SPORTIVO
DAS FITNESSCENTER