



Ernährungsempfehlungen

Lieber Norbert,

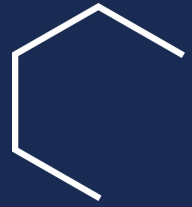
vielen Dank für die Rücksendung deines Ernährungsprotokolls. Auf den folgenden Seiten erhältst du zunächst deine individuelle Ernährungsempfehlung, gefolgt von einigen allgemeinen Hinweisen als grundlegende Orientierung.

Natürlich stehen wir dir bei Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

Rückfragen?

Gerne über folgende Kommunikationswege:

- training@waytowin.eu
- Q&A Sessions
- SLACK



FEEDBACK:

WICHTIG: Alle Werte dienen zur Orientierung und sollen Dir nur ein Gefühl für benötigte Mengen und Verbräuche vermitteln. Die Werte sollen keinesfalls grammgenau umgesetzt werden!

- **Ruheumsatz:** Das ist dein täglicher Energieumsatz, den du an einem durchschnittlichen Arbeitsalltag (außerhalb des Trainings) als Maßstab verwenden kannst.
- **Trainingsumsatz:** Das ist die Kalorienmenge, die du während des Trainings verbrauchst (vorgezeigt am einer Beispielenheit):

Pro Stunde Radfahren (bei aktuellen GA1/2-Watt):

$$155 \text{ Watt} \times 3,6 = 558 \text{ kcal}$$

bei einer 2-stündigen Grundlageneinheit:

$$2 \times 558 \text{ kcal} = 1116 \text{ kcal}$$

- zu Berechnung der Gesamtkalorien an einem Trainingstag, wird die Zeit während des Trainings abgezogen. Daraus ergibt sich der Gesamtumsatz:

$$2286 \text{ kcal (1/ 24 abziehen, also ca.95 kcal)} - 95 \text{ kcal} = 2192 \text{ kcal}$$

$$2191 \text{ kcal} + 558 \text{ kcal} = 2749 \text{ kcal}$$

Ruheumsatz - Kalorien: ca. 2286 kcal

Trainingsumsatz GA1 - Kalorien: ca. 558 kcal

Gesamtumsatz - Kalorien: ca. 2749 kcal



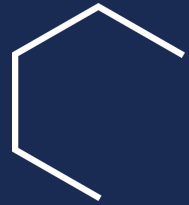
NÄHRSTOFFVERTEILUNG zur groben Orientierung:

Gesamtumsatz: 2286 kcal - Ruhetag

Proteine	Kohlenhydrate	Fette
123 - 148 g	187 - 249 g	82 - 98 g
1,5-1,8 g/kg	2,3-3 g/kg	1,0-1,2 g/kg

Gesamtumsatz: 2749 kcal - Trainingstag GA1

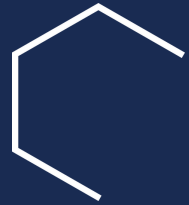
Proteine	Kohlenhydrate	Fette
123 - 148 g	300 - 361 g	82 - 98 g
1,5-1,8 g/kg	3,7 - 4,4g/kg	1,0-1,2 g/kg



INDIVIDUELLE EMPFEHLUNGEN 1:

22.08.2023

- Wir empfehlen dir, den ersten Kaffee mit oder nach dem Frühstück zu trinken. In der früh ist der Cortisolspiegel (Cortisol = Stresshormon) natürlicherweise am höchsten. Kaffee auf nüchternen Magen erhöht diesen Effekt.
- Wir raten davon ab, nüchtern trainieren zu gehen. Das erhöht dein Stresslevel maßgeblich. Ein Frühstück ca. 2 Stunden vor der Radeinheit ist sinnvoll. Wenn das für dich nicht in Frage kommt, kannst du vor dem Training durch Vitargo Pure etwas Kohlenhydrate zuführen.
- Wir empfehlen, jede Mahlzeit ausgewogen aus komplexen Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen und Ballaststoffen aufzubauen.
 - Achte darauf, dass dein Quark ein Vollfettquark ist. Dieser hat einen höheren Fett- und Proteinanteil.
 - Fette "verpacken" die Kohlenhydrate, wodurch diese langsamer ins Blut gelangen. Dadurch erreichst du einen deutlich stabileren Blutzuckerspiegel.
 - Protein ist der Nährstoff, der sättigt und bei Sportler:innen für Regeneration und gute Trainingsanpassung unerlässlich ist.
 - Durch den Honig hattest du ausschließlich schnelle Kohlenhydrate, welche deinen Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen. Wir raten dir, Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten aufzunehmen. Diese enthalten mehr Ballast- und Nährstoffe, die zum einen gesund für deine Darmflora sind, zum anderen langsamer ins Blut aufgenommen werden. Bei deinem Frühstück würden sich Haferflocken anbieten.
 - Obst, besonders Beeren, erhöhen den Ballaststoffanteil deiner Mahlzeit.
- Durch die Kartoffeln hattest du wieder ausschließlich schnelle Kohlenhydrate. Versuche, diese durch einen erhöhten Fettanteil deiner Mahlzeit wie beispielsweise Olivenöl zu puffern.
- Wir empfehlen dir, koffeinhaltige Getränke nach 14:00 Uhr zu vermeiden. Koffein hat eine Halbwertszeit von 4 Stunden, das bedeutet, dass nach 4 Stunden erst ungefähr die Hälfte des Koffeins vom Körper abgebaut wurde.
- Abends hattest du nur einen Snack als Mahlzeit. Um ausreichend versorgt zu sein und einen stabilen Blutzuckerspiegel zu haben, raten wir dir, mehr als 2 richtige Mahlzeiten pro Tag zu essen. Vor allem nach dem Training ist es wichtig, die Speicher wieder aufzufüllen und die Regeneration durch Proteine zu unterstützen.



INDIVIDUELLE EMPFEHLUNGEN 2:

23.08.2023

- Versuche, mit der flüssigen Kohlenhydratversorgung bereits vor dem Training zu beginnen, um das Cortisollevel zu senken und die Energiespeicher des Körpers zu füllen.
- Der Fettgehalt in der sauren Sahne reicht nicht aus, um die schnellen Kohlenhydrate der Kartoffeln zu puffern. Zusätzliches Öl oder eine Avocado vor dem Essen können hierbei helfen.
 - Alternativ kannst du beispielsweise statt Kartoffeln zu Vollkornnudeln greifen. Diese sorgen für einen stabileren Verlauf deiner Blutzuckerkurve.
 - Ein Proteinshake als Nachspeise bietet sich an, wenn (wie hier) der Proteingehalt durch der Mahlzeit nicht ausreichend ist.
- Abends hattest du wieder nur einen Snack. Probiere es doch mal mit folgendem Abendessen:
 - Belugalinsen stellen eine super Quelle für komplexe Kohlenhydrate und Proteine dar.
 - Feta erhöht zusätzlich den Proteinanteil.
 - Ofengemüse erhöht den Ballaststoffanteil.
 - Lachs erhöht den Anteil an gesunden Fetten und Proteinen.
 - Hummus erhöht den Anteil an Proteinen und Kohlenhydraten
- Zusätzlich solltest du auch Obst als Snack mit Fetten, beispielsweise durch einen Vollfettquark, puffern.

Zusammenfassung:

- Vermeide Nüchtern-Training und Kaffee auf nüchternen Magen
- Integriere 3 ausgewogene Mahlzeiten in deinen Alltag mit komplexen Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen und Ballaststoffen.