

Geris Hauptmahlzeiten

Am Trainingsfreien Tag oder an einem Tag mit nur einer kurzen Trainingseinheit: gedünstetes farbenfrohes Gemüse oder großen bunten Salatteller (ich achte darauf, dass immer alle Farben vertreten sind: Gelb: Paprika, Mais,... Rot: Tomate, Paprika, Karotte, Bohnen,... Grün: Brokkoli, Zucchini, Erbsen, Fisolen, ...) KEINE Kohlenhydrate; wenn ich mal ganz einen argen Hunger habe, dann mach ich mir noch einen Fisch oder Putenfleisch oder geräucherten Tofu dazu!

An so einem Tag esse ich auch zum Frühstück (5 verschiedene Obststücke; z.B.: Banane, Kiwi, Apfel, Birne, Orange) und als Snack während der Arbeit auch nur Obst

An intensiveren Ausdauertrainingseinheiten (Intervalltraining, GA2-Training,...):

Spezialmüsli in der Früh (siehe anderes Word-Dokument)

Nach dem Training (im besten Fall innerhalb einer Stunde): frisches schonend gedünstetes buntes Gemüse (wenn ich/Tina mal weniger Zeit haben, dann gibt es eine Kombi aus Tiefkühlgemüse, aber IMMER auch mit frischem Gemüse) mit Kohlenhydrate meist in Form von: Nudeln, Kartoffeln, Couscous, Ebly, Polenta! Kein Fleisch!

An intensiveren Kraftereinheiten (in der Kraftkammer oder aber auch bei kraftorientierten Ausdauerheiten; K3-Training):

Spezialmüsli in der Früh

Nach dem Training (im besten Fall innerhalb einer Stunde): wieder Gemüse (wie so ziemlich JEDEN Tag) mit geräucherten Tofu, Rindfleisch, Putenfleisch, Hühnchen, oder Rinds-Faschiertes (alles Bio oder besser direkt vom Bauer meines Vertrauens ;-)) und wenn Kraftausdauerheit, dann noch ein bisschen Kohlenhydrate ansonsten bei „reiner Kraftereinheit“ ein Brot dazu. Wenn es mal kein Gemüse gibt, dann machen wir uns immer einen Salat dazu! Bei Kraftereinheiten das Dressing zusätzlich mit Körner-Frischkäse.

Zusammenfassend gibt es bei mir jede Woche:

- Einen „Fasttag“ – Gemüse und Obst – der „reinigende“ Tag
- Im besten Fall 2 Fleischtage (bevorzugt Bio-Rindfleisch; rotes Fleisch ist hochwertiger; von der Gegend)
- Alternativ 1Tag Fleisch und 1Tag Tofu (geräuchert; alles andere schmeckt mir nicht)
- 1Mal Fisch (bevorzugt Fisch aus heimischen Gewässer!!!!!!)
- mind. 2mal/Woche einen Salat (im Sommer häufiger, da er doch ziemlich den Körper auskühlt)
- wenn ich Lust auf etwas süßes habe, dann: Magertopfen mit Nüsse (z.B. Mandeln) und Honig; ein Honigbrot oder selbstgemachtes Bananen-Müsliriegel oder selbstgemachtes Apfelbrot (sehr einfach und ein TRAUM!)
- Wenn ich mal keine Zeit hab etwas gescheites zu essen, dann esse ich Schwarzbrot, Vollkornbrot oder Roggenbrot mit Körner-Frischkäse, einem fettarmen Schinken und Käse oder nur mit normaler Butter
- Vermeide: zu viel Süßes! Besonders die tägliche Tafel Schokolade! Sehe es als GENUSSMITTEL am z.B. Wochenende mit einer Mehlspeise vom Bäcker oder selbstgemacht
- Vermeide: Margarine (da halte ich nichts davon!!!!!!) Normale Butter lieber sparsam benutzen!!!
- Vermeide: Süßstoff! Da wird der Körper ziemlich verarscht!!!!!!
- Wir verwenden statt Kristallzucker zum Kochen/Backen Fruchtzucker (da brauch ich auch nur die drittel Menge)
- Was ich noch mache: Ich trainiere eine Grundlageneinheit am Wochenende immer nüchtern. Das heißt kein Frühstück und in der Trinkflasche auch nur Wasser (nur für den Notfall nehm ich mir einen Riegel oder Geld mit!) Das funktioniert aber nur wenn ich wirklich sauber in der Grundlage bleibe und eher Flach fahre. Das ganze sollte man langsam vom Umfang her steigern.

Ich hoffe ich konnte dir ein paar Anregungen geben?!