

Lektion 2

Arbeitsblatt 1

Nährstoffe Richtig Verteilen

REZEPTRECHNER APP

Berechne mit Hilfe der Rezeptrechner APP schnell und einfach die Kohlenhydrate und Nährwerte für deine Rezepte (je Portion, je Rezept, je 100g).

Hier ist der Link:

<https://www.rezeptrechner.de/mobile-app/>



 **Rezeptrechner**
by Choose Your Level.de

Schnelles, einfaches Berechnen
der Nährwertangaben deiner Rezepte

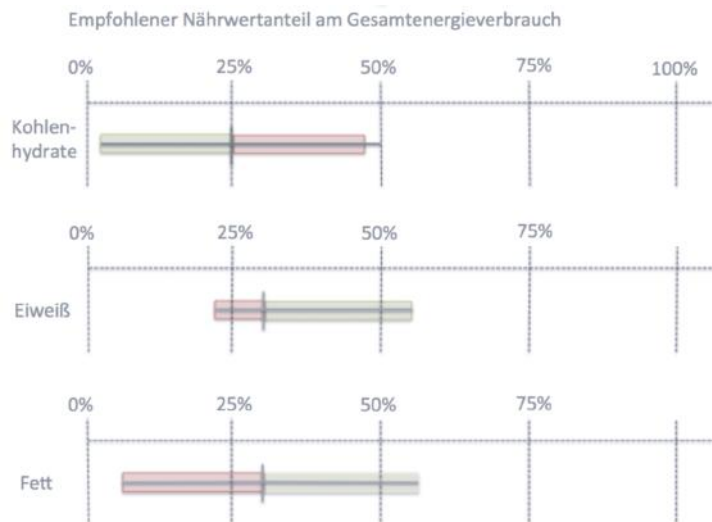
**HOL DIR
DIE APP!**

ARBEITSBLATT 4

Ermittle Deine Optimale Nährstoffverteilung

Wenn Leute anfangen sich vorzunehmen, Gewicht zu verlieren, stehen sie häufig vor der Herausforderung, dass sie nicht wissen, wie eigentlich Ihre Nährstoffverteilung aussehen soll.

Eine Optimale Nährstoffverteilung in dem Sinne gibt es nicht. Aber es gibt Richtlinien, die die Grenzen (benötigte minimale Aufnahme und empfohlene maximale Aufnahme) für die einzelnen Nährstoffe gut verdeutlichen:



Doch wie viel Gramm Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett ergeben sich daraus in Abhängigkeit deines individuellen Kalorienbudgets?

Schau dir dazu die folgende Tabelle an:

Kalorienbudget	LOW CARB			LOW FETT		
	KH	EW	FE	KH	EW	FE
1.200 kcal	42 g	119 g	58 g	82 g	123 g	39 g
1.300 kcal	46 g	128 g	63 g	89 g	133 g	42 g
1.400 kcal	50 g	138 g	68 g	96 g	143 g	45 g
1.500 kcal	53 g	148 g	73 g	102 g	154 g	48 g
1.600 kcal	57 g	158 g	77 g	109 g	164 g	52 g
1.700 kcal	60 g	168 g	82 g	116 g	174 g	55 g
1.800 kcal	64 g	178 g	87 g	123 g	184 g	58 g
1.900 kcal	67 g	188 g	92 g	130 g	195 g	61 g
2.000 kcal	71 g	198 g	97 g	137 g	205 g	65 g
2.100 kcal	74 g	207 g	102 g	143 g	215 g	68 g
2.200 kcal	78 g	217 g	106 g	150 g	225 g	71 g
2.300 kcal	81 g	227 g	111 g	157 g	236 g	74 g
2.400 kcal	85 g	237 g	116 g	164 g	246 g	77 g
2.500 kcal	88 g	247 g	121 g	171 g	256 g	81 g
2.600 kcal	92 g	257 g	126 g	178 g	266 g	84 g
2.700 kcal	95 g	267 g	131 g	184 g	277 g	87 g
2.800 kcal	99 g	277 g	135 g	191 g	287 g	90 g
2.900 kcal	103 g	286 g	140 g	198 g	297 g	94 g
3.000 kcal	106 g	296 g	145 g	205 g	307 g	97 g

Die Tabelle auf Seite 1 zeigt dir zwei typische Nährstoffverteilungen, an denen du dich orientieren kannst. Du musst deine Nährstoffe nicht exakt so zusammensetzen. Dies soll dir eher als Orientierungshilfe dienen. Du kannst auch eine Zwischenlösung zwischen beiden Varianten wählen. Beachte dann jedoch, dass 1g Fett immer doppelt so viele kcal wie 1g Kohlenhydrate oder 1g Eiweiß liefert.

Wonach entscheide ich, zu welcher Richtung ich tendieren soll?

Hier sind einige Entscheidungshilfen:

LOW CARB

- du hast Probleme mit deinem Blutzuckerspiegel (viele Heißhungerattacken)
- du magst Fleisch, Fisch und Eier

LOW FAT

- du kannst keineswegs auf Brot, Nudeln & Co verzichten
- du bist Vegetarier oder sogar Veganer

Übrigens: Deine jetzige Entscheidung muss nicht entgültig sein. Es soll eher als Startpunkt dienen und du wirst deine Nährstoffe sowieso nicht tagtäglich EXAKT so verteilen.

Wenn du später merkst, dass du z.B. doch mehr Kohlenhydrate essen möchtest oder du das Gefühl hast, immer noch zu oft Heißhungerattacken zu bekommen, kannst du deine Nährstoffverteilung mit Hilfe der Tabelle nochmals überdenken.

Erdledige die folgenden Schritte:

1. Notier dir hier jetzt, an welcher Nährstoffverteilung du dich in Zukunft orientieren möchtest.

Mein Nährstoffverteilung sollte ungefähr folgendermaßen aussehen:

_____ g Kohlenhydrate _____ g Eiweiß _____ g Fett

In der nächsten Lektion zeige ich dir, wie du deine Rezeptsammlung zusammenstellst mit der 1-2-2-5 Technik.

Impressum

© 2021 Tina Heidorn
Kanalstr. 7
22085 Hamburg

Weiterführende Links:

Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Webseite Rezeptrechner Online:

www.rezeptrechner-online.de

Mobile App Rezeptrechner - App Store:

<https://apps.apple.com/de/app/rezeptrechner/id1270918088>



Mobile App - Google Playstore:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hamzabinamin.rezeptrechner&hl=de>



Rezeptrechner
by Choose Your Level.de

Schnelles, einfaches Berechnen
der Nährwertangaben deiner Rezepte

**HOL DIR
DIE APP!**