IRONMIND COACHING

ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN

Schaffen einer soliden Basis

Beginne mit den ersten vier Punkten und arbeite dich z.B. monatsweise voran

ersetze Flüssigkalorien

Nehme kalorienarme oder kalorienfreie Flüssigkeiten zu dir

mehr Protein

guter Richtwert:

mindestens: 1,6-2g / kg Körpergewicht

Wenn dir die Aufnahme über die normale Ernährung schwer fällt, ergänze mit Eiweißshakes

mehr Gemüse / ausreichend Obst

guter Richtwert:
2-3 Portionen Gemüse
1-2 Portionen Obst
eine Portion entspricht ca. eine Hand voll

keine Verboten

anstatt mit Verboten zu arbeiten, finde ein „gesundes“ Maß. Implementiere mehr proteinreiche Lebensmittel und kombiniere diese mit ausreichend Obst und Gemüse, sodass „Junk Food“ nur max. 20% deiner Ernährung ausmachen

Kalorienbilanz / Food-Tracking

Die wenigsten Menschen können intuitiv essen, daher ist es wichtig erstmal zu schauen, was überhaupt innerhalb eines Tages zu sich genommen wird. Je nach Zielsetzung, kann dies eine wichtige Komponente zur Erreichung darstellen.

eat to perform

optimiere deine Ernährung rund um das Training, um das Bestmögliche herauszuholen

Wichtig: trinke genug über den ganzen Tag
Richtwert : 0,035-0,05l / kg Körpergewicht , entspricht bei 60kg Körpergewicht ca. 2,1-3l Wasser pro Tag

IRONMIND COACHING

ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN

erst wenn die Basis stimmt, kümmere dich um die Details

Makronährstoffverteilung

neben der Kalorienbilanz ist der zweite Baustein die Verteilung der Proteine, Kohlenhydrate und Fette bezogen auf die Gesamtkalorienzahl je nach Ziel entscheidend

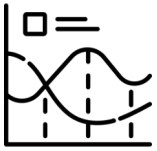
baue Routinen auf

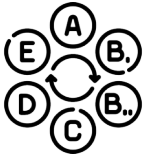
Standartisiere dein Frühstück z.B. Protein-Oat-Meal mit Beeren oder als Snack immer Shake + Obst oder Gemüse einplanen und einpacken

Proteinfeedings über den Tag verteilen

guter Richtwert:

Gleichmäßige Proteinmengenaufteilung über die Mahlzeiten (ist abhängig von der Gesamtproteinmenge und Mahlzeitenfrequenz)





Mikronährstoffe

Großteil der Aufnahme erfolgt über die Nahrung. Eine ausgewogende, Obst-und Gemüsereiche Ernährung deckt den Großteil der benötigten Vitamine ab. Eine Supplementierung kann unter Umständen nützlich sein, um seinen täglichen Bedarf zu decken

Empfehlung:
großes Blutbild machen lassen

häufig Einnahme von Omega3, Vit.D+K (vorallem im Winter) empfehlenswert

Supplements

Empfehlung:
Creatin Monohydrat
5-8g / Tag

IRONMIND COACHING

PERI – WORKOUT - NUTRITION

optimiere deine Ernährung rund um das Training

ca.2-3h vor dem Training

Komplette Mahlzeit mit mind. 20-30g Protein, moderate Menge Fett und langsam verdauliche Kohlenhydrate

Falls nicht möglich, dann...

ca.30-60min vor dem Training

Snack/Shake mit mind. 20-30g Protein, sehr geringer Menge bis gar kein Fett und schnell verdauliche Kohlenhydrate

bei längeren Einheiten über 2h und/oder schlechter Pre-Workout-Nutrition

während des Trainings

schnell verfügbare Energiequelle in Form von Kohlenhydraten (Cluster Dextrin, Maltodextrin) optional in Kombination mit EAA und Elektrolyten

ca.30-60min nach dem Training

Snack/Shake mit 25-30% Protein, 75-70% schnell verdaulichen Kohlenhydraten, sehr geringer Menge bis gar kein Fett

Falls nicht möglich, dann...

ca.3-4h nach dem Training

Komplette Mahlzeit mit mind. 20-30g Protein, moderate Menge Fett und langsam verdauliche Kohlenhydrate

Wichtig: trinke genug über den ganzen Tag und während des Trainings
Richtwert : 0,035-0,05l / kg Körpergewicht , entspricht bei 60kg Körpergewicht ca. 2,1-3l Wasser pro Tag

Reminder: Shakes / Intra-Workout-Carbs ebenfalls tracken

IRONMIND COACHING

BEISPIEL – MAHLZEIT

ca. 2-3h vor dem Training

komplette Mahlzeit mit mind. 20-30g Protein, moderate Menge Fett und langsam verdauliche Kohlenhydrate

Proteine | Kohlenhydrate | Fette

1. Wähle eine Proteinquelle mit einer geringen Menge an Fett (unter 5g Fett auf 15g Protein): Proteinpulver, texturierte Erbsen-/Soja-Produkte, Tempeh, Tofu, Skyr, Saitan, Fertigprodukte auf Erbsen-/ oder Sojabasis (z.B. like meat Chicken)

2. Wähle eine Proteinquelle mit einer moderaten Menge an Fett (über 5g Fett auf 15g Protein) Fertigprodukte auf Soja-/und Erbsenbasis

oder

oder

oder

Hast du 1. oder 2. gewählt, ergänze die Proteinquellen mit einer moderaten Menge an Kohlenhydraten: Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Haferflocken und kombiniere dies mit einer Portion Gemüse / Obst

Ergänze die Mahlzeit mit gesunden Fetten, wenn du 1. oder 3. gewählt hast: gesunde Öle / Fette (Kokosfett, Olivenöl), Nussbutter, Nüsse, Avocado, Leinsamen, Hanfsamen

3. Wähle ein Lebensmittel, welches sowohl eine moderate Menge an Proteinen, als auch einen hohen Anteil an Kohlenhydraten und Ballaststoffen besitzt : Bohnen, Linsen, Erbsen, Quinoa

Wichtig: Die Gerichte einfach halten und nicht überanalysieren

IRONMIND COACHING

BEISPIEL – MAHLZEIT

ca. 30-60min vor dem Training

Snack/Shake mit mind. 20-30g Protein, sehr geringer Menge bis gar kein Fett und schnell verdauliche Kohlenhydrate

Proteine | Kohlenhydrate | Fette

Proteinriegel

Proteinshake mit Schmelzflocken

Proteinshake mit Dextrin

Proteinshake und Banane

Reiswaffeln mit Banane + Shake

fettarmer Frucht-Joghurt

Proteinpancakes

Wichtig: Die Mengen so anpassen, dass kein Völlegefühl vor oder im Training vorhanden ist. Hier ist ein primär ein großer Anteil an schnell verdaulichen Kohlenhydraten zur Energielieferung wichtig. Wenn deine Pre-Workout-Ernährung mit einer großen Mahlzeit gut lief, kannst du auch auf diesen Snack verzichten. Tip: Nimm dann einen Post-Workout-Snack zu dir, wenn die Abstände der Mahlzeiten (vor und nach dem Training) bei 4-5h liegen.

IRONMIND COACHING

BEISPIEL – MAHLZEIT

ca. 30-60min nach dem Training

Snack/Shake mit 25-30% Protein, 75-70% schnell verdaulichen Kohlenhydraten, sehr geringer Menge bis gar kein Fett

Proteine | Kohlenhydrate | Fette

Post-Workout-Gainer

Proteinshake mit Schmelzflocken

Proteinshake mit Dextrin

Proteinshake und Banane

Reiswaffeln mit Banane + Shake

fettarmer Frucht-Joghurt

Proteinpancakes

Primär geht es bei dem Post-Workout-Snack darum, deine im Training geleerten Glykogenspeicher wieder zu füllen. Wenn deine Pre-Workout-Ernährung gut lief und du innerhalb der nächsten 2-3h nach dem Training eine größere protein-und kohlenhydratreiche Mahlzeit zu dir nimmst, kannst du auf diesen Snack verzichten