



**das Studio**

PERSONALTRAINING  
INNSBRUCK

*by Janine Kofler*

# BEILAGEN

## VERÄNDERE DEINE GEWOHNHEITEN

**Gute Beilagen-Kohlenhydrate mit reich an Ballaststoffen, Vitalstoffe und Eiweiß für Energie und langanhaltende Sättigung:**

Roggen Korn: Mehl

Vollkorn Korn: Mehl

Dinkel Korn: Mehl

Buchweizen Korn: Mehl

Gerste Korn

Hirse Korn

Teigwaren mit Dinkel,  
Vollkorn, Hafer, Roggen

Reis: Langkornreis,  
Vollkornreis

Kartoffel: Kartoffelpüree,  
Rösti, Chips, Pommes

Nudeln: Dinkelnudeln,  
Vollkornnudeln,

Spätzle

Grieß

Müsli ungezuckert

Haferflocken

Kleie Flocken

Pumpernickel

Hafer Kekse

Vollkorn Kekse

Dinkel Kekse

Butterkekse

Reis- und Mais-Waffeln

Knäckebrot, Knäckesticks

Riegel ungezuckert

Roggen:

Vollkorn Toastbrot



**das Studio**

PERSONALTRAINING  
INNSBRUCK

*by Janine Kofler*

# GEMÜSE

## VERÄNDERE DEINE GEWOHNHEITEN

**Frisches Gemüse und frische Salate. Gute Kohlenhydrate mit reich an Vitaminen, Ballaststoffe und Mineralstoffe zum satten Essen**

Salatgurke

Essiggurke

Blatt Salate

Grüner Salat

Endivien

Feldsalat

Zucchini

Kohl

Lauch

Brokkoli

Karfiol

Chinakohl

Tomaten

Paprika

Radieschen

Weißkraut

Sauerkraut

Rotkraut

Blaukraut

Karotten

Artischocke

Spinat

Spargel

Erbsen

Pilze

Aubergine

Fisolen

Kohlrüben

Kohlsprossen

Kren

Kürbis

Mangold

Maronen

Rote Rüben

Sellerie

Zwiebel

Frisches

# OBST. VERÄNDERE DEINE GEWOHNHEITEN

**Frisches Obst, frische Obstsäfte. Gute Kohlenhydrate mit reich an Vital, Vitaminen und Mineralien. Ersatz für süßes.**

Steinobst	Weintrauben	Himbeere
Birne	Ananas	Brombeere
Apfel	Grapefruit	Heidelbeere
Pfirsich	Nektarine	Stachelbeere
Kirsche	Orange	Ribisel
Marille	Mango	Zitrone
Kaki	Melone	Banane
Kiwi	Guave	Datteln
Zwetschke	Papaya	Rosinen
Aprikose	Beeren	
Avocado	Erdbeere	

Smoothies mit Obst und oder mit Gemüse und mit Wasser

Smoothies mit Obst und oder Gemüse und mit Milchprodukt

Säfte mit Obst und oder mit Gemüse und mit Wasser



**das Studio**

PERSONALTRAINING  
INNSBRUCK

*by Janine Kofler*

# TIERISCHES EIWEISS-PROTEINE

**Eiweiß- Proteine sind Baustoffe mit Aminosäuren tierisch oder pflanzlich.  
Zum satt Essen und als große Menge bei reduzierten Beilagen Kohlenhydrate.**

## **Fleisch**

Geflügel  
Kalbfleisch  
Lammfleisch  
Schweinefleisch  
Wild  
Wurstwaren

## **Fisch**

Lachs  
Tunfisch  
Zander  
Scholle  
Barsch  
Karpfen  
Meerestiere

## **Eier**

Eierspeisen  
Weichgekocht  
Hartgekocht

## **Milch Produkte:**

***Kuh, Ziege, Schaf***  
*unter 45% Fett Anteil*

Jogurt  
Topfen  
Sauerrahm  
Molke  
Obers  
Kefir

## **Käse:**

***Kuh, Ziege, Schaf***  
*unter 45% Fett Anteil*

Streichkäse  
Schnittkäse  
Hartkäse  
Weichkäse  
Schmelzkäse  
Gorgonzola  
Mozzarella



**das Studio**

PERSONALTRAINING  
INNSBRUCK

*by Janine Kofler*

# PFLANZLICHES EIWEISS-PROTEINE

## **Pflanzliches Eiweiß- Proteine und gute Fette**

### **Hülsenfrüchte**

Bohnen  
Rote Bohne  
Weiße Bohne  
Grüne Bohnen  
Erbsen  
Linsen  
Sojabohnen  
Kichererbsen

### **Nüsse:**

#### ***ungesalzen***

Erdnüsse  
Haselnüsse  
Mandeln  
Pistazien  
Walnüsse  
Cashews  
Pekannüsse  
Paranüsse  
Macadamianüsse

### **Samen, Kerne**

Leinsamen  
Chia Samen  
Hanfsamen  
Kürbiskerne  
Sesamsamen  
Sonnenblumenkerne  
Soja

# ZUBEREITUNG

## VERÄNDERE DEINE GEWOHNHEITEN

**Dank der Vielfalt an Ölen und Gewürzen wird jede Mahlzeit zu einem Genuss**

### **Öle:**

#### ***kaltgepresste***

*zum Braten*

Olivenöl

Leinöl

Rapsöl

Kokosöl

Distelöl

Kürbiskernöl

Sonnenblumenöl

### **Gewürze**

Kurkuma

Zimt

Pfeffer

Knoblauch

Rosmarie

Basilikum

Oregon

Thymian

Minze

Pfefferminze

Muskatnuss

Kreuzkümmel

Safran

Curry

Lavendel

Koriander

Ingwer

Fenchel

### **Frische Kräuter**



**das Studio**

PERSONALTRAINING  
INNSBRUCK

*by Janine Kofler*

# GETRÄNKE VERÄNDERE DEINE GEWOHNHEITEN

**Dank der Vielfalt an Ölen und Gewürzen wird jede Mahlzeit zu einem Genuss**

## **Tee**

Zitrone

Ingwer

Grüner Tee

Minze

Löwenzahn

Pfefferminze

## **Wasser**

# EMPFEHLUNG

## VERÄNDERE DEINE GEWOHNHEITEN

### Allgemeine Empfehlungen

#### 1 Eiweißsorte pro Mahlzeit und große MENGE, wenn die Beilagen Kohlenhydrate reduziert sind

*Zum Beispiel:*

Ei oder Käse oder Fisch oder Hülsenfrüchte

#### 1-2 Kohlenhydratportionen pro Mahlzeit

*Zum Beispiel:*

- **Mittag** gute Beilagen Kohlenhydrate und Gemüse oder Salat
- **Abend** keine Beilagen Kohlenhydrate, Gemüse und Salat

*Zum Beispiel:*

- **Topfen, Jogurt, Milch** mit Obst und Nüsse, oder Haferflocken
- **Ei** mit Gemüse und 2 Schieben Roggenbrot
- **Meeresfrüchte** mit Dinkelnudeln und Salat

### Tipps

- **3 Esslöffel** Oliven-Lein-Kürbiskern Öle
- **eine Hand** voll Nüsse
- **1-2-3 Obstorten** am Tag
- **4- 5 Stunden** Mahlzeit Pausen
- **1-3 Liter** Wasser, Tee am Tag verteilt trinken
- **mit Ingwer oder Zitronen Wasser**, Tee den Tag beginnen
- **mit Datteln**, zuckerfreie Marmelade, 85% Schoko die Mahlzeiten versüßen oder als Süßes Ersatz
- **Dinkel Brezen**, Roggenknäcke Sticks zum knappen mit Kräutertopfen

# MENGEN

## VERÄNDERE DEINE GEWOHNHEITEN

### Beilagen Kohlenhydratmengen

#### Mindest Tagesbedarf

5 Brotscheiben  
*1 Brotscheibe á 25 g  
oder 125 g Kohlenhydrat-  
beilagen*

#### Mittel Tagesbedarf

5 Brotscheiben  
*125 g PLUS 125 g  
Kohlenhydratbeilagen*

#### Höchst Tagesbedarf

5 Brotscheiben  
*125 g PLUS 250 g Beilagen*

### Bei Bedarf für Zwischenmalzeiten

Nüsse  
Obst

Proteine Riegel  
Proteine Shake

Wasser, Tee