

Ernährung im Freizeitsport



Inhalt

- Stellenwert der Ernährung im Freizeitsport
- Richtige Ernährung vor, während und nach der Bewegungseinheit
- Trends und Ernährungsirrtümer im Sport
- Praktische Umsetzung einer gesunden Ernährung im Freizeitsport

Was glauben Sie welche Rolle die Ernährung im Freizeitsport einnimmt?

Welche Nährstoffe sind besonders wichtig?

Regeneration

Leistungssteigerung

Muskelaufbau

VITAMINE

KOHLLENHYDRATE

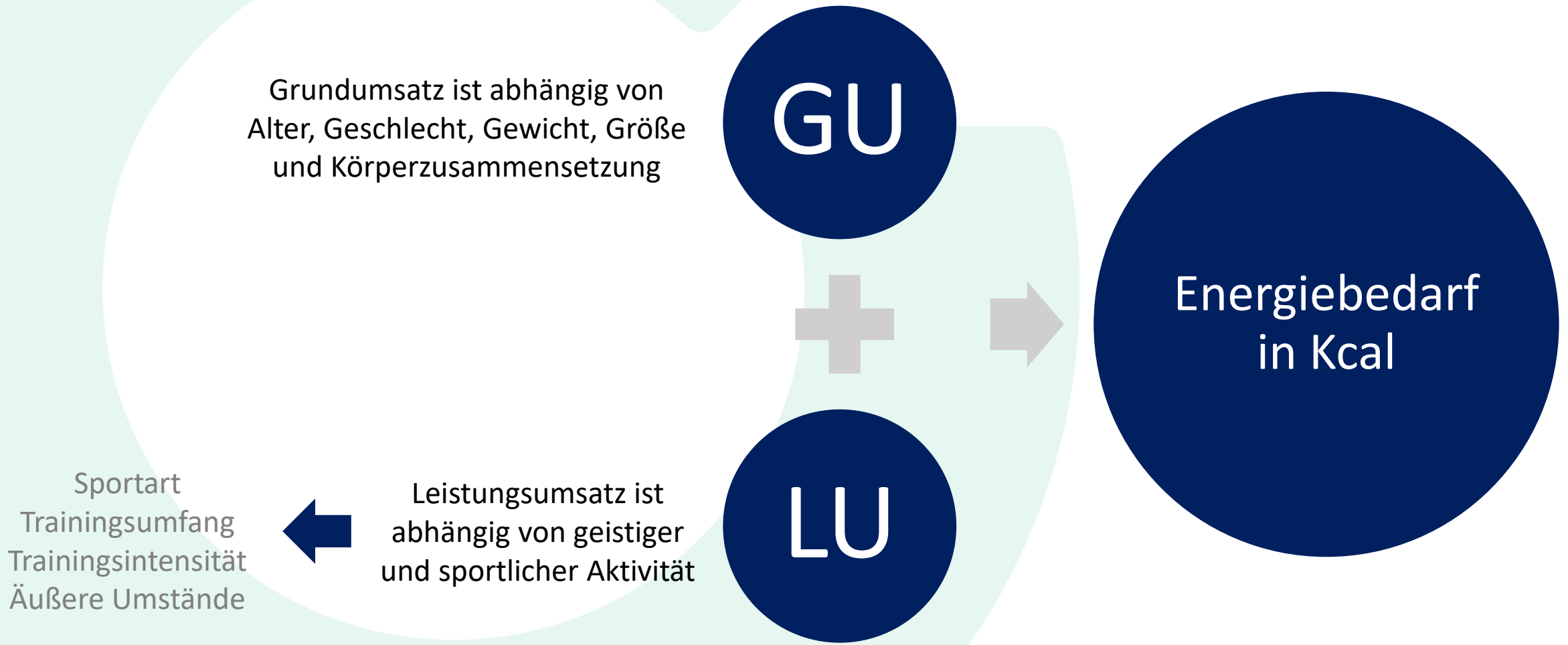
ANTIOXIDANTIEN

FETTE

OMEGA-3

EIWEISS

Wie beeinflusst Bewegung meinen Energiebedarf?



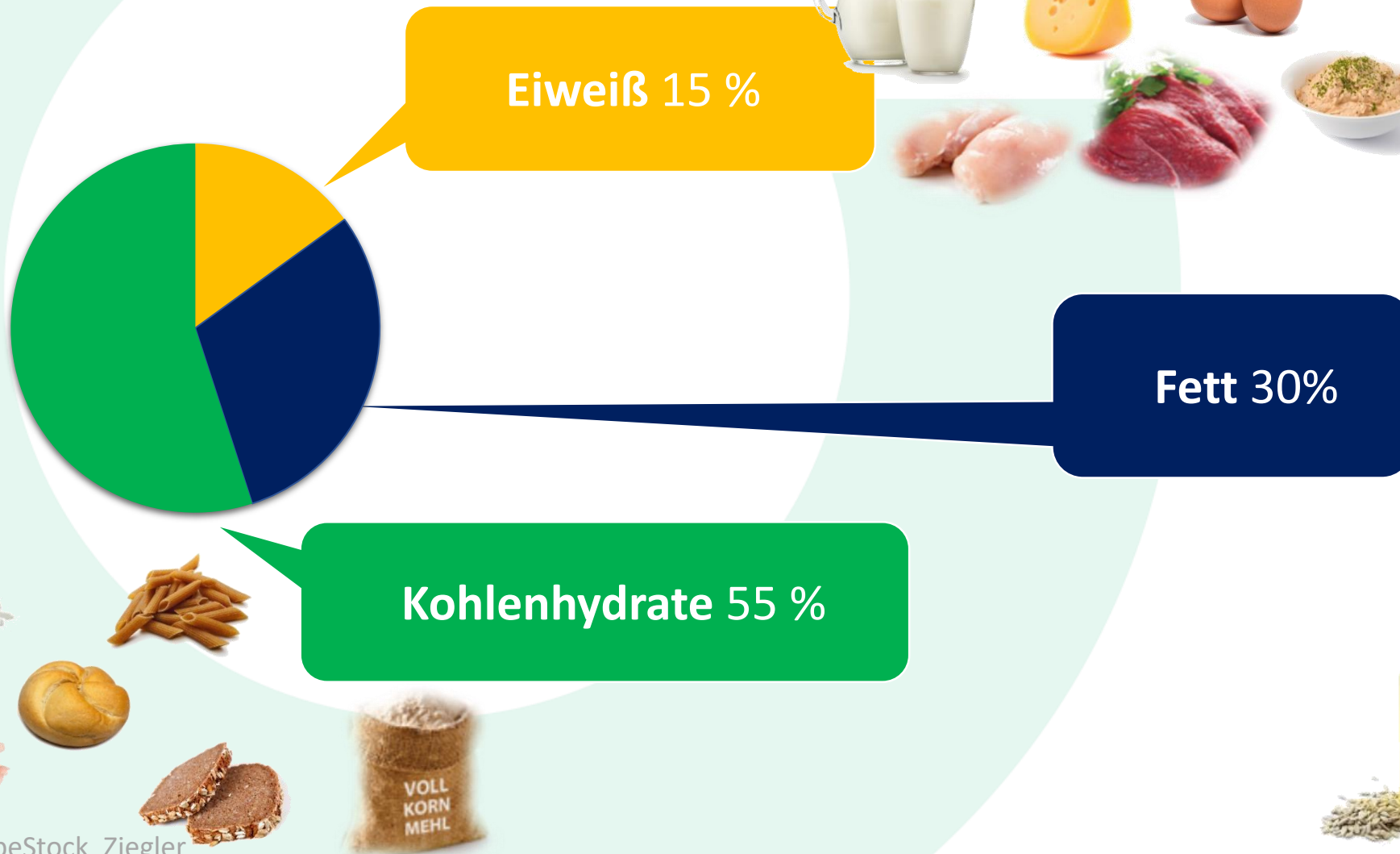
Wie viel Kalorien verbrennt man pro Stunde?

Aerobic	350 – 450 kcal	Rudern	351 – 450 kcal
Aqua – Fitness	234 – 300 kcal	Golf	263 – 338 kcal
Bodybuilding	468 – 600 kcal	Schwimmen	351 – 450 kcal
Fußball (Breitensport)	410 – 525 kcal	Skifahren	351 - 450 kcal
Joggen langsam/ schnell	350/ 550 kcal	Wandern	410 - 525 kcal
Klettern	468 – 600 kcal	Walken	240 - 307 kcal
Radfahren langsam/ schnell	400/ 680 kcal		

Achtung: Angaben sind Durchschnittswerte für 65 kg Frau/ 75 kg Mann. Werte variieren je nach Gewicht, Geschlecht, Körperzusammensetzung und vor allem der INTENSITÄT!

Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerpergewicht/abnehmen.html>

In welcher Form sollte die Energie zugeführt werden?



Wann und was braucht wie lange?

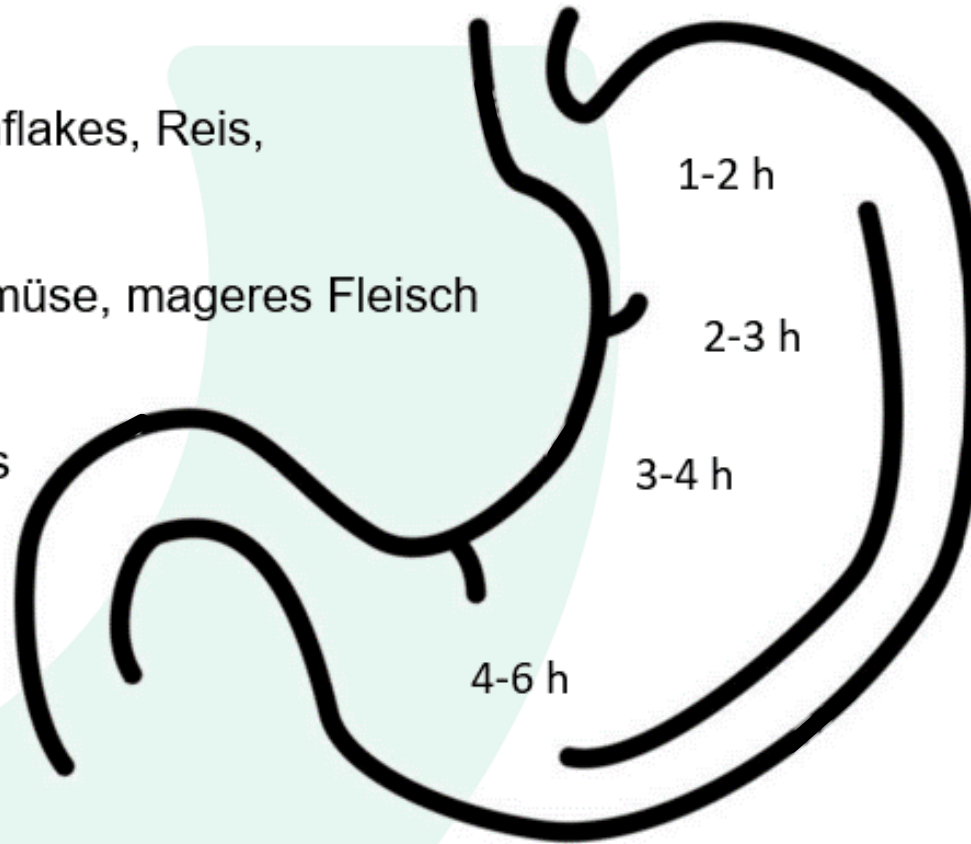
Magenverweildauer:

1-2 h: reife Banane, Joghurt, Milch, Cornflakes, Reis, gedünsteter Fisch

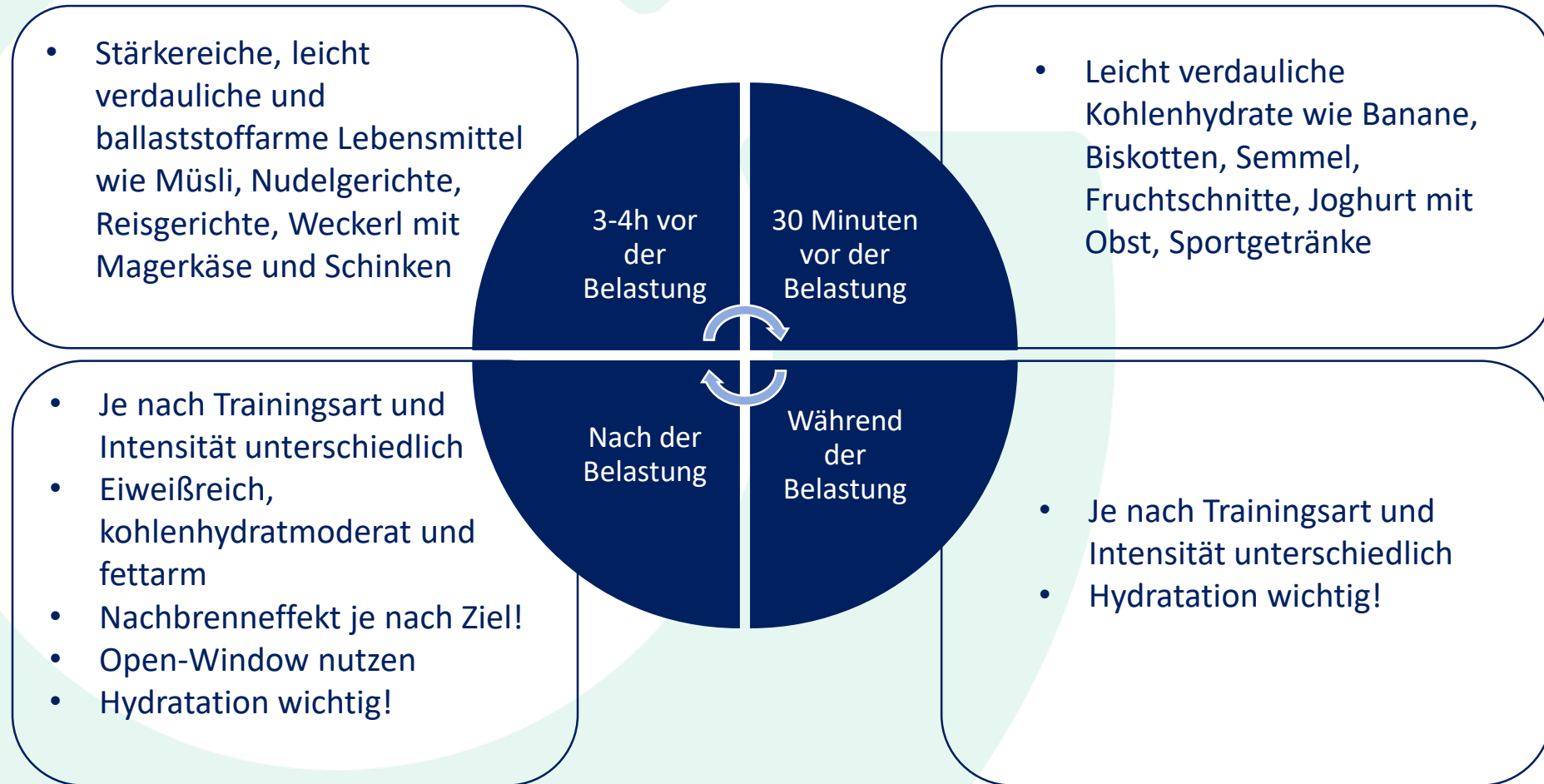
2-3 h: Kartoffeln, Nudeln, gekochtes Gemüse, mageres Fleisch
Gelbe/ rote Linsen

3-4 h: Vollkorng Gebäck, rohes Obst, rohes Gemüse, gebratenes Fleisch, Wurst, Käse

4-6 h: Hülsenfrüchte, Geflügel mit Haut, Geselchtes, Paniertes



Ernährung vor, während und nach der Belastung



Kraftsport – vor, während und nach dem Training

Trainingsart		VOR	WÄHREND	NACH (innerhalb 30 Minuten)
Muskelaufbau	Nicht nüchtern ins Training! KH + EW	KH-Anteil ↑	Wasser oder Sportgetränk (KH)	20-25 g EW + KH nach Bedarf
Körper definieren		KH-Anteil ↓	Wasser	20-25 g EW
	EW + KH vermeiden Muskelabbau (KH → Insulin: fördert Muskelaufbau)	KH-Anteil abhängig von: - Nächstem Training - Intensität - Ziel?!		Whey Protein → schnelle Resorption + stärkste MPS (Leucin) → 30% Erbsen + 70% Reisprotein <i>ähnlich dem Whey</i>

Für Muskelaufbau positive Energiebilanz notwendig:
+300 – 500 Kcal

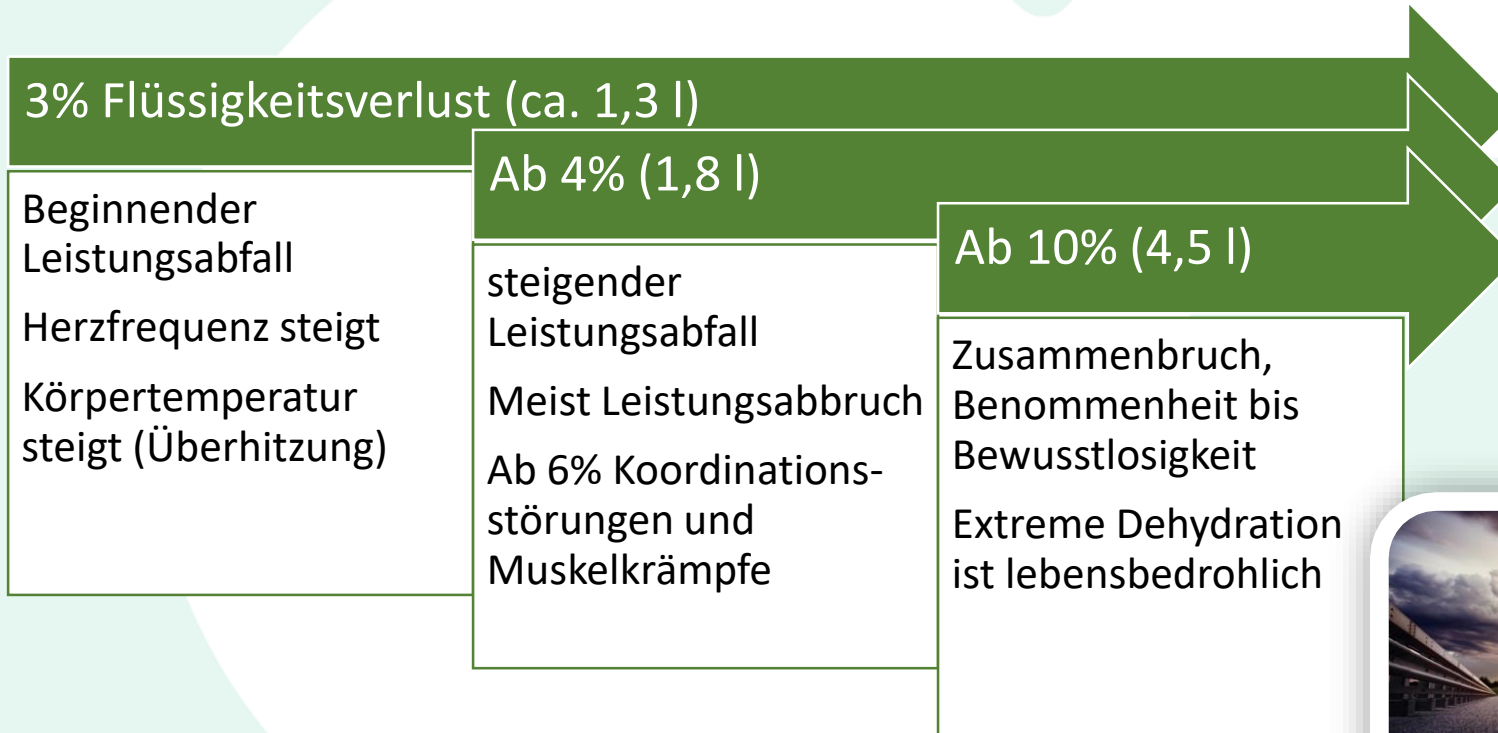
KH = Kohlenhydrate, EW = Eiweiß

Ausdauertraining – vor, während und nach dem Training

Trainingsart		VOR	WÄHREND	NACH
Ausdauertraining „intensiv*“	Nicht nüchtern ins Training! KH + EW Wenn nicht ausreichend KH, Eiweißabbau	KH-Anteil ↑	< 1 Std. Wasser > 1 Std. Sportgetränk (KH) > 4 Std. Sportgetränk (KH + 0,2g EW/ kg KG)	Innerhalb 30 – 60 Min: KH (0,8 g) + EW (0,2-0,4g/kg Körpergewicht)
Grundlagen- ausdauertraining „Fettstoffwechsel“	Nüchtern möglich!	Keine KH / EW	Keine KH/ EW (außer GLT dauert 2-3h)	Nach ca. 60 Min.: KH nach Bedarf + 20-25 g Eiweiß „Nachbrenneffekt“

*intensiv: wenn einem das Nebenbei-Sprechen schwer fällt

Flüssigkeitsaufnahme im Sport

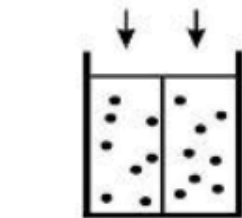


Um eine stabile Leistung zu sichern, sollte sich das Körpergewicht pro Stunde um nicht mehr als 0,3-0,5 kg vermindern!

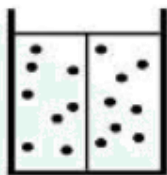
Isotonische Getränke beim Sport?

Ab einer Stunde Bewegung benötigt der Körper zur besseren Aufnahme der Flüssigkeit, Kohlenhydrate und Mineralstoffe im Wasser. Sind gleich (=„iso“) viel Teilchen im Getränk wie im Körper enthalten, kann die Flüssigkeit über den Darm besser aufgenommen werden.

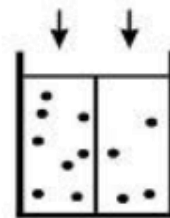
Körper Sportgetränk



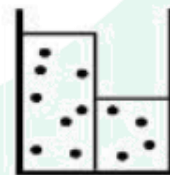
iso:



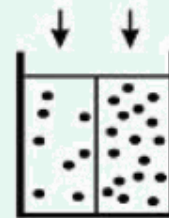
Körper Sportgetränk



hypo:



Körper Sportgetränk



hyper:



Praktische Beispiele für isotonische Getränke

- ✓ 250 ml Fruchtsaft, 750 ml Wasser + 1 Messerspitze Salz (= ca. 1,2g)
Tipp: 1 Portionssackerl Salz = 1g
- ✓ 70 ml Verdünnsirup + 930 ml Leitungswasser + 1 Messerspitze Salz
- ✓ 1 Liter Früchte- oder Kräutertee + 30g Zucker oder 40g Honig + 1,2g Salz
(gut bei kühlen Temperaturen!)
- ✓ 2 Suppenwürfel in 1 Liter Wasser + 60 g Maltodextrin



Produkte für Sportler unter der Lupe! Was brauchen wir wirklich?



High-Protein Produkte

High
Protein

Milch, Joghurt, Topfencremes: fettarme Milchprodukte als Basis, zusätzlich milcheigene, proteinreiche Bestandteile (Milcheiweiß, konzentrierte Magermilch, Calciumcaseinat, Molkenprotein) zugesetzt

→ Nachteil: schmeckt bitter, somit werden häufig Süßstoffe zugesetzt

Bei **Brot, Cracker, Müsli:** kommen Proteine zum Einsatz, die etwa aus Hülsenfrüchten, Nüssen oder Getreide industriell isoliert wurden

→ Nachteil: häufig auch Gluten eingesetzt, das in großen Mengen oft Unverträglichkeiten auslösen kann, höherer Fettgehalt und Kaloriengehalt

Vergleich: Cottagecheese vs. High Protein

Preis: EUR 1,29/ 250g

Zutaten und Inhaltsstoffe

Zutaten

Zutaten: MILCH, RAHM, Salz, mikrobielles Lab, Mikroorganismenkulturen.

Allergene

Enthält - Ist im Produkt enthalten

- Milch und Milcherzeugnisse
- Molkeeiweiß
- Milchzucker (Laktose)
- Casein

Nährwerte

Nährwerte

	100 Gramm
Energie	80kcal 336kJ
Fett	2,2g
davon gesättigte Fettsäuren	1,4g
Kohlenhydrate	3g
davon Zucker	3g
Eiweiß	12g
Salz	0,75g

Preis: EUR 2,15/ 250g

Zutaten und Inhaltsstoffe

Zutaten

Zutaten: COTTAGE CHEESE**, Speisesalz. Hergestellt mit mikrobiellem Lab. **aus gentechnikfreier Milch laut Definition des Österreichischen Lebensmittelcodex für gentechnikfreie Produktion; Kontrolle durch agroVet GmbH

Allergene

Enthält - Ist im Produkt enthalten

- Milch und Milcherzeugnisse

Nährwerte

Nährwerte

	100 Gramm
Energie	~67kcal ~282kJ
Fett	~0,9g
davon gesättigte Fettsäuren	~0,5g
Kohlenhydrate	~2,8g
davon Zucker	~2,8g
Eiweiß	~11,8g
Salz	~0,85g

Worauf sollte man bei High-Protein Produkten achten?

- Eiweißbedarf und Eiweißanteil im Produktvergleich:
High Protein vs. herkömmliches Magerprodukt
- Preisvergleich
- Kalorienvergleich (Brot, Riegel,...)
- Zusatzstoffe (Süßstoffe, Aromen, etc.)

Praxistipp: Eiweißshakes, Eiweißbrot, Müsliriegel oder Energiekugeln selbst zubereiten! Dann weiß man, was drin ist und kann die Zutaten selbst wählen und dosieren.



Eiweißbedarf: Hat ein Sportler einen Mehrbedarf an Eiweiß?

Eiweißbedarf für verschiedene Sportlergruppen pro Tag

Nichtsportler	0,8 g/kg Körpergewicht
Hobbysportler	0,8 – 1,0 g/kg Körpergewicht
Kraftsportler, Aufbauphase	1,5 – 1,7 g/kg Körpergewicht
Kraftsportler, Erhaltungsphase	1,0 – 1,2 g/kg Körpergewicht
Ausdauersportler	1,2 – 1,6 g/kg Körpergewicht

Beispiel: 70 kg Person Eiweißbedarf

bei 1g pro kg KG = 70 g Eiweiß

- 50% (35 g) werden „versteckt“ über z.B. Brot, Getreide, Flocken etc. zugeführt
- 50% (35 g) sollten dann noch über hochwertiges Eiweiß gezielt zugeführt werden.

Tagesbeispiel für 35 g Eiweiß:

Frühstück: 250 g (Soja-)Joghurt mit Haferflocken und Stück Obst **oder** 2 Scheiben Brot mit 3 Scheiben Käse oder 90 g Topfenaufstrich

Mittagessen: Teller Nudeln mit Gemüsesoße und 60 g Fetakäse oder Mozzarella **oder** 1 Stück Schweinemedallion mit Kartoffel und Gemüse

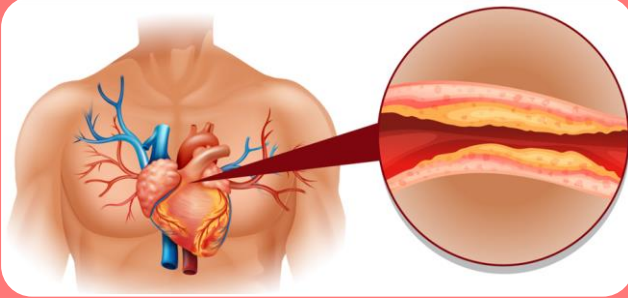
Abendessen: 180g Linsensalat mit einem Ei und Zwiebel und Kürbiskernöl **oder** 500 ml Buttermilch mit Beeren gemixt

10g Eiweiß sind enthalten in...

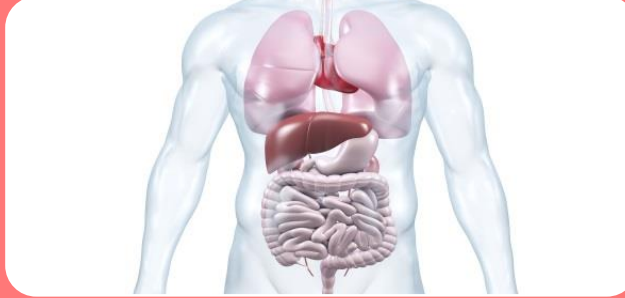
300 ml Milch, Buttermilch	50 g Schinken*
200 g Naturjoghurt fettarm	35 g Schinkenspeck
250 g Naturjoghurt 3,6%	50 g Fleisch mager (Huhn, Pute, Rind, Schweinefleisch)
30 - 40 g Schnittkäse	50 g Fisch (Forelle)
50 - 70 g Weichkäse (Camembert, Schimmelkäse, Fetakäse, Mozzarella)	40 g Konservenfisch (Thunfisch, Makrelenfilet natur)
80 - 90 g Topfen, Cottagecheese/Hüttenkäse	1 mittleres Ei
150 g Frischkäse	150-200 g gekochte Hülsenfrüchte
40 g Erdnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne (geschält)	30-55 g getrocknete Hülsenfrüchte
30 g Hanfsamen	120 g Tofu
60 g Cashewkerne, Sesam	140-150 g Hummus (gekauft)
70 g Walnüsse, Haselnüsse	
250 g Sojajoghurt	240 g Seidentofu (Topfenersatz)
300 ml Sojamilch	20 g Sojagranulat
75 g Tempeh natur	50 g Seitan natur
130 g Brot im Durchschnitt	80 g rohe Nudeln, eifrei
100 g Hirse, roh	140 g Reis
60-70 g Quinoa, Haferflocken, Amaranth, roh	400 g Kartoffeln

*Durchschnittswert: Beinschinken, Farmerschinken, Bauernschinken,

Schadet ein Zuviel an Eiweiß?



Begleitstoffe
wie Fett,
Cholesterin und
Purine



Hohe
Ausscheidung von
Harnstoff belasten
die Nieren



Hohe Ammoniak-
konzentrationen
im Blut sind
leistungsmindernd

Nahrungsergänzung in Form von Pulver, Gel oder Riegel?

- **Pulver**: Shakes enthalten häufig Süßstoffe und Zusatzstoffe.
- **Gel**: hochkonzentrierte Kohlenhydratquelle (25-50 g KH/ Packung!) – muss mit mind. 150 ml Flüssigkeit genommen werden (Verträglichkeit); tws. mit Koffein versetzt
- **Riegel**: kompakte Nährstofflieferanten (ca. 60 – 70 g KH/ 100g) – Haferflocken im Riegel optimal (geeignet für Skifahren, Wandern, Rad fahren – bei Verpflegungsschwierigkeit)
- **Kapseln**: BCAA's (= Branched-Chain Amino Acids): 5-8 Kapseln = 4 g BCAA → Vergleich:
→ 250 g Magertopfen: 6 g BCAA,
→ 3 Scheiben Emmentaler: 6 g BCAA!

Achtung Verträglichkeit
vorher testen!
Bedarf hinterfragen.



Worauf sollte man bei Proteinriegeln achten?

- Energiegehalt von Proteinriegeln sollte nicht mehr als 400 kcal/ 100 g betragen
- Fettmenge: Eiweißriegel enthalten durch die Zugabe von Öl häufig viel Fett (**häufig auch ungünstiges Palm- und Kokosfett!**)
- Mind. 25%, bei veganen Riegeln 20% Proteinanteil
- Welche Proteinquellen werden verwendet? Vor allem bei pflanzlichen Riegeln – verschiedene Quellen wichtig um Wertigkeit zu erhöhen!
- Als Zuckerersatz werden häufig Süßstoffe eingesetzt (auch um bitteren Geschmack des Molkenproteins auszugleichen)
- Andere Zusatzstoffe und Aromen



Zutatenliste

52 % Protein Bar | Höchster Eiweißgehalt

Schoko-Creme-Keks (Cookies & Cream)

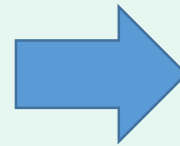
Milcheiweiß (Calciumcaseinat, Molkeneiweißisolat), **Milchschokoladenkuvertüre** mit Süßungsmittel (18%) [Süßungsmittel (Maltit), Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator (**Sojalecithine**), Aroma], Feuchthaltemittel (Glycerin), Kollagenhydrolysat, **Sojaweiweiß**, Wasser, **Sojacrispies** (5%) [**Sojaweiweiß**, fettarmes Kakaopulver, Stärke], Aroma, Süßungsmittel (Sucralose), Emulgator (**Sojalecithine**). Kann Spuren von **Erdnüssen, Mandeln, Haselnüssen, Weizen, Gerste, Hafer und Cashewnüssen** enthalten. Verzehrempfehlung: 1 Riegel/Tag. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Schokolade Nuss (Chocolate Nut)

Milcheiweiß (Calciumcaseinat, Molkeneiweißisolat), **Milchschokoladenkuvertüre** mit Süßungsmittel (18%) [Süßungsmittel (Maltit), Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator [Lecithine (**Soja**)], Aroma], Feuchthaltemittel (Glycerin), Kollagenhydrolysat, **Sojaweiweiß**, Wasser, **Sojacrispies** (5,2%) (**Sojaweiweiß**, Stärke, Salz), Aroma, Süßungsmittel (Sucralose), Emulgator [Lecithine (**Soja**)]. Kann enthalten: **Erdnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Weizen, Gerste, Hafer, Cashewnüsse**. Verzehrempfehlung: 1 Riegel/Tag. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.



Dieser Proteinriegel
wurde auf einer
Ernährungsseite
propagiert! **WEIL er
wenig Zucker hat!**



Eiweißmischung (**Milcheiweißkonzentrat (Milch)**, hydrolysiertes Rinderkollagen, Molkeproteinkonzentrat (**Milch**), Kalzium-Kaseinat (**Milch**)) (29%), Maisfaser, Feuchthaltemittel (Pflanzliches Glycerin), **Sojaprotein-Nuggets** (isoliertes **Sojaprotein**, Tapiokastärke, Salz, Emulgator (**Sojalecithin**)) (11%), Rapsöl, Karamell (Zichorienwurzelfaser, Feuchthaltemittel (pflanzliches Glycerin), Palmkernöl, Wasser, Butter (**Milch**), Palmöl, Emulgatoren (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Sorbitantristearat, Rapskernlecithin), Geliermittel (Pektin), Salz), **Farbe (Karmin)**) (8%), Überzug mit weißer Schokolade-Geschmack (**Süßstoffe (Isomalt, Sucralose)**, **Palmöl**, Molkepulver (**Milch**), Mehl (**Weizenmehl**, Kalziumkarbonat, Eisen, Niacin, Thiamin), Emulgator (**Sojalecithin**), **natürliche Aromen**)) (5%), Zuckerfasern (Zucker, Kokosöl, Rote-Beete-Konzentrat, Wasser, Glukosesirup, Paprikaextrakt, **Farbstoff (Anthocyane, Curcumin)**, Überzugsmittel (Bienenwachs)) (2%), **natürliche Aromen**, Verdickungsmittel (Gummi arabicum), Emulgator (Sonnenblumenlecithin), Meersalz, **Farbe (Karmin)**, Antioxidationsmittel (Vitamin E).

Vitamine und Mineralstoffe als Nahrungsergänzungsmittel?

- Vitamin D: wichtige Rolle im Calciumstoffwechsel – Mangel kann zu Frakturen und Knochenbrüchen führen → Kontrolle nicht nur bei Sportlern wichtig.
- B-Vitamine: Sportler haben Mehrbedarf an B-Vitaminen, jedoch wird diese durch eine erhöhte Nahrungszufuhr ausgeglichen (Vollkornprodukte bevorzugen)
- Mineralstoffe: Mit dem Schweiß wird hauptsächlich Natrium, Chlorid, geringe Mengen Kalium, Calcium und Magnesium ausgeschieden → Bei Breitensportlern Ausgleich durch Ernährung meist ausreichend.
 - Magnesium: sofern kein Mangel vorliegt, scheint eine Supplementierung keinen Einfluss auf sportliche Leistungsfähigkeit zu haben!
 - Eisen: bei Vegetariern, weiblichen Sportlern und Ausdauersportlern häufig Mängel → medizinische Abklärung notwendig
 - Positive Effekte einer Supplementierung bei ausgeglichenem Mineralstoffhaushalt sind nicht beschrieben!



Worauf sollte man bei der Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln achten

- Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten unnötige Füllstoffe
- Vor allem fettlösliche Vitamine (Vitamin A, D, E, K) nicht überdosieren – diese können sich im Körper anreichern
- Art der Verbindung berücksichtigen (Magnesium, in welcher Form enthalten)
- Aufnahmezeitpunkt (Zink nicht nüchtern/ Nachmittags ist die Resorption besser, Vitamin D Tabletten mit Fett, etc.)
- Menge und Bedarf berücksichtigen! → WICHTIG: Nahrungsergänzungsmittel immer in ärztlicher Abstimmung und Blutwerte kontrollieren lassen!
- Wechselwirkungen beachten (Zink nicht mit Eisen, mind. 2h Abstand)

Wichtig: da viele Mineralstoffe die gleichen Transportmechanismen nutzen, kann durch Supplementierung einzelner Mineralstoffe zu einer verminderten Verfügbarkeit anderer Mineralstoffe kommen

→ Einnahme immer in ärztlicher Absprache!



Praxistipps und häufige Fragen

Praxistipp

- ✓ Eiweißdrink: 250 ml Buttermilch, 100 g Magertopfen + Beeren oder Banane oder Birne
→ 25 g Eiweiß!
- ✓ Eiweißhake: 250 ml ungesüßter Soja-Drink, ½ Banane, 1 EL zarte Haferflocken, 20 g Leinsamen und 1 EL Mandelmus.
→ Dieser Drink liefert neben 25 g EW auch reichlich gesunde Fette
- ✓ Topfen-Joghurt Creme: 250 g Joghurt/ Skyr, 100 g Magertopfen + Obst und Nüsse
→ 20 – 30 g Eiweiß!
- ✓ Müsliriegel: Quinoa, Datteln, Haferflocken, Nüsse, Hanfsamen, Sesam etc.
→ 5 – 8 g Eiweiß
- ✓ Sportgetränk: Fruchtsaft 1:3 mit Wasser gemischt + Prise Salz



Häufige Fragen aus der Praxis

- ***Ich habe vor dem Training Hunger, wenn ich aber zu viel esse, wird mir beim Training schlecht?***

- 1,5 – 2 Stunden vor dem Training: Mischbrot mit Käse und/ oder Schinken, Topfenbrot/ Cottagecheese, Müsli aus Haferflocken, Obst und Joghurt, Buttermilch-Shake, ...
- Unter 1 Stunde vor dem Training: Banane, Haferflockenriegel, Trockenfrüchte, Fruchtschnitte, bloßes Laugenstangerl/ Semmel oder mit etwas mageren Käse/ Schinken, Energiekugeln, Stück Früchtebrot, ...

- ***Ich komme nach dem Training sehr spät nach Hause, habe aber meist noch Hunger?***

Bei sehr spätem Training, die Hauptmahlzeit 2-3 Stunden vor das Training verlegen, kurz vorm Training (0,5 bis 1 Stunde) noch eine Kleinigkeit essen und nach dem Training:

Buttermilch-Shake, Joghurt mit Walnüssen oder Mandeln, Skyr mit Samen und Nüssen, Eierspeis, Tomaten-Mozzarella-Salat, Topfenaufstrich pikant, Becher Cottagecheese löffeln, ...

- ***Was kann ich bei längeren Wanderungen/ Radtouren mitnehmen?***

Jause aus Brot, einer Eiweißkomponente und eventuell etwas Gemüse, selbstgemachte oder gekaufte Haferflockenriegel, Energiekugeln, getrocknetes Obst und Nüsse, frisches Obst (Banane, Apfel), Fruchtschnitte, Früchtebrot, Bananenbrot, ...

Häufige Fragen aus der Praxis

- ***Ich mache gerne morgens Sport, kann davor aber nichts essen. Beim Sport wird mir aber dann oft schwindlig?***
 - Eventuell schaffen Sie etwas zu trinken? Einen Tee mit etwas Honig, Milchshake mit Banane oder Beeren oder direkt zum Training ein Sportgetränk (1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser) oder eine Banane, Trockenfrüchte oder Traubenzucker mitnehmen.
 - Nüchtern eher Grundlagenausdauertraining trainieren (niedrigem Pulsbereich, sprechen möglich)

- ***Auswärtsspiele und den ganzen Tag unterwegs. Was soll ich essen?***

Frühstücken Sie ausgiebig oder nehmen Sie sich ein Müsli in einer Tupperbox mit. Für Mittag kalter Couscoussalat/ Reissalat/ Nudelsalat oder Hirsesalat oder belegte Brote.

- ***Vor der Training trinke ich gerne einen Energy-Drinks für den notwendigen Kick.***

Energy-Drinks sind vor dem Sport völlig fehl am Platz. Denn die süß schmeckenden Power-Drinks sind vollgepackt mit Zucker. Der enthaltene Zucker bewirkt, dass der Blutzucker genauso schnell wieder abfällt, wie er in die Höhe geschossen ist. D.h. sie liefern nur kurz Energie. Außerdem wirken die Drinks hyperton, d.h. sie entziehen dem Körper Wasser.

Häufige Fragen aus der Praxis

- ***Ich treibe Sport um Gewicht zu verlieren, möchte meine Ernährung aber nicht umstellen kann das funktionieren?***

Eine Gewichtsreduktion entsteht, wenn die Kalorienzufuhr geringer ist als der Kalorienverbrauch. Durch Sport wird der Kalorienverbrauch erhöht, da mehr Energie verbraucht wird. Nimmt man über die Ernährung mehr Kalorien auf, als man am Ende des Tages verbrennt, wird man allein durch Sport nicht abnehmen. Erhöht sich aber durch den Sport der Energiebedarf so stark und man erreicht weniger durch die Zufuhr, dann kann eine Gewichtsreduktion von statten gehen.

- ***Ich leide häufiger unter Muskelkrämpfen während des Trainings? Hilft hier eine Extraportion Magnesium?***

Bei Muskelkrämpfen ist Magnesium jenes Elektrolyt, das Abhilfe schaffen soll. Der Grund für Muskelkrämpfe während des Trainings ist jedoch häufig eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr. Bei Wadenkrämpfen in der Nacht kann hingegen Magnesium hilfreich sein um diese vorzubeugen. Stellen Sie also sicher, dass Sie immer genügend trinken.

- ***Welche Lebensmittel sind selbst sehr eiweißreich und können bei der Eiweißversorgung unterstützen?***

Magertopfen (z.B. als Topfencreme, in Shakes, als Aufstrich), Fetakäse, Mozzarella oder Halloumi (als Ergänzung zu Getreidegerichten und Salaten), Cottagecheese als schneller Snack, Joghurt oder Skyr zum Müsli, als Dressing oder Dip, Eier, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte (z.B. als Eintopf, für Laibchen, Curry etc.)

Viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einer gesünderen Ernährung!



Informationen und Broschüren: www.gesundheitskasse.at/ernaehrung

