STRONG
BY ZUMBA®

#STRONGER4ALS
30-DAY CHALLENGE

ERNÄHRUNGSRATGEBER

Bist du bereit, deinen Körper von oben bis unten auf Vordermann zu bringen? Dieser Ernährungsratgeber ergänzt den Trainingsplan für #STRONGER4ALS.
Wer bei Killer-Workouts die Nase vorn haben will, braucht natürlich viel Energie. Es lohnt sich also, auf eine saubere, nährstoffreiche Ernährung zu achten, die dir dabei hilft, all deine Ziele zu erreichen.

ESSENCE
NUTRITION

ERNÄHRUNGSRATGEBER

Jeder KÖRPER ist anders. Und wir alle haben einen anderen Nährstoffbedarf. Dieser Plan eignet sich für die meisten Menschen. Je nach Alter, Gewicht, Stoffwechsel, Gesundheit, Krankheiten, Medikamenten, Aktivität, Fruchtbarkeit usw. kann es jedoch sein, dass du mehr oder weniger brauchst. Bitte konsultiere einen Arzt, bevor du mit einem Trainings- oder Ernährungsprogramm beginnst.

Nicht vergessen: Hashtag #STRONGER4ALS für deine Koch- und Ernährungsfotos. Denk daran - es dauert NUR vier Wochen - du schaffst das!

ERNÄHRUNGSRATGEBER - Inhaltsverzeichnis

Grundregeln 2
Essensvorschläge 4
„Starke“ und „schwache“ Lebensmittel 7

Verteile deine Mahlzeiten so, dass sie in deinen Tagesplan passen. Dabei solltest du es jedoch vermeiden, länger als vier Stunden lang nichts zu essen. So bleibt dein Blutzuckerspiegel stabil und dein Stoffwechsel funktioniert effizient. Falls du vor deinem Morgentraining lieber fastest, sollten du innerhalb von 30 Minuten nach deinem STRONG by Zumba® Kurs ein nahrhaftes Frühstück zu dir nehmen. Im Rahmen der #STRONGER4ALS Challenge gibt es keine falsche Zeit, zu essen oder zu trainieren. Iss aber immer, wenn du Hunger hast und hör auf, wenn du satt bist.

Iss zu Hause oder bereite deine Snacks und Mahlzeiten so oft wie möglich selbst zu. Restaurants geht es um den Geschmack, nicht um die Gesundheit.

FLÜSSIGKEITEN

KEIN SAFT. KEINE SOFT DRINKS. (Und ja, auch künstliche Süßstoffe zählen dazu.) Trinken kannst du Wasser mit Sprudel (aber ohne Geschmack), alle Tees und alle Kaffeesorten (bei „Detox“-Drinks aufpassen - sie enthalten oft Laxativa).

Um dir deinen Tee/Kaffee zu versüßen: Wie wäre es mit „Monk Fruit“ oder „Stevia" von der Marke „In the Raw“? Ansonsten empfehlen wir Cashew- oder Hanfmilch (ungesüßt); Bio-Milch von Kühen aus Weidenhaltung; Kurkuma oder Zimt.

Pro Tag kannst du 240 g zuckerarmen Kombucha zu dir nehmen (<2 g Zucker pro Person, wie Gingerade von GT). ***Bitte beachte, dass Kombucha eine geringe Menge an Alkohol enthält und sich nicht für Personen unter 21 Jahre oder Menschen eignet, die an bestimmten Krankheiten leiden oder bestimmte Medikamente einnehmen.***

UM DEINEN BEDARF AN FLÜSSIGKEITEN ZU BERECHNEN: Nimm dein Gewicht in Kilogramm und multipliziere es mit 25-30: so viele Milliliter an Flüssigkeit benötigst du pro Tag.

ALKOHOL

Maximal zwei Einheiten pro Woche (aber im Idealfall gar keine!). Alkohol trägt zur schnellen Fetteinlagerung, Magenreizung, Dehydrierung, zu einem langsamen Stoffwechsel, zu mehr Heißhunger, zu höherem Blutdruck und zu Entzündungen bei. Am besten sind noch klare Spirituosen (Wodka, Gin) auf Eis oder mit Sodawasser und Zitrone.

ZUCKER

Denk daran: Zucker lauert ÜBERALL. Sei immer auf der Hut und rechne damit, ihn in fast jedem Nahrungsmittel vorzufinden.

Iss nur Produkte, die als „ungesüßt“ bezeichnet werden (Nussbutter, Milch, Nussmilch, Joghurt, Kefir, Hafermehl usw.). Im Zweifelsfall einfach auf das Etikett schauen! Kauf rohe Nüsse - ohne zusätzliche Geschmacksstoffe.

Zucker versteckt sich oft hinter interessant klingenden Namen. Hier sollten die Alarmglocken läuten: evaporierter Zuckerrohrsaft, Ahornsirup, Melasse, Saccharose, Rohzucker, Rübenzucker, Honig, Agave, Invertzucker usw. Hersteller geben gerne Zucker zu Vollkornbroten, Dosenbohnen, Dosensuppen, Haferbrei, Müsli usw. hinzu.

SAUCEN

Zucker ist in fast allen Saucen zu finden. NICHT essen solltest du: Ketchup, Tomatensauce (es sei denn, sie enthält laut der Verpackung höchstens 3 g), Honigsenf, Sriracha, Chilisauce, Sirupe, Salat-Dressings aus dem Geschäft, Thai-Chilisauce, Kabayaki-Sauce, scharfe Mayonnaise, Ponzu-Sauce, Sojasauce, Barbecue-Sauce usw.

OKAY sind hingegen: Olivenöl, Essig, Kimchi, Senf, Sauerkraut, Hummus, Zitronen oder Limetten, Gewürze, kleine Mengen (<1 TL) scharfe Sauce oder Sriracha, die Aminosäuren von Bragg, San-J Tamari, Wasabi, halbsaure Essiggurken, eingelegter Ingwer, Guacamole, Salsa, Pico de Gallo, Salsa Verde, Chimichurri und Pesto.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe helfen dabei, den Blutzucker- und Cholesterinspiegel zu senken, sorgen für ein Sättigungsgefühl, gesunde Darmbewegungen und einen gesunden Bakterienhaushalt. Frauen: 25 bis 28 g an Ballaststoffen pro Tag. Männer: 35 bis 38 g an Ballaststoffen pro Tag. Achte darauf, beim Genuss von Ballaststoffen auch genug zu trinken (siehe oben).

PROBIOTIKA

Probiotika sind lebendige Organismen, die unterschiedliche Stellen unseres Körpers bevölkern und für die Verdauung, Immunität und Gewichtskontrolle unverzichtbar sind. Sprich mit deinem Doktor oder Ernährungsberater über Probiotika-Zusätze, aber nahezu jeder kann fermentierte Lebensmittel konsumieren, die Probiotika enthalten - empfehlenswert für alle, die gesund bleiben und ihr Gewicht kontrollieren wollen! Wie wäre es mit Kimchi, Sauerkraut, Kefir, Jogurt, zuckerarmem Kombucha und eingelegten Lebensmitteln?

VITAMINE/MINERALSTOFFE

Der Bedarf an Vitaminen/Mineralstoffen ist bei jedem anders. Bei deiner jährlichen Allgemeinuntersuchung stellt dein Arzt fest, ob du Zusätze irgendeiner Art benötigst. Ein eingetragener Ernährungsberater kann außerdem dein Blutbild im Labor analysieren und Empfehlungen aussprechen. Vielen Menschen fehlt es an Eisen, Vitamin D und/oder Vitamin B12 - nimm aber keine Zusätze zu dir, ohne nicht zuerst deine Werte getestet zu haben. Eine ausgewogene Ernährung sollte dich mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen versorgen - es sei denn, bei dir liegt ein Mangel vor oder du gehörst einer Risikogruppe an.

KOFFEIN

Koffein kann den Stoffwechsel leicht beschleunigen, Appetit unterdrücken und beim Abnehmen helfen. Zu viel Koffein führt jedoch zu Störungen beim Blutdruck und der Verdauung. Es kann auch für Durchhänger sorgen, die wiederum zu Heißhunger führen. Falls du empfindlich auf Koffein reagierst, solltest du es bei weniger als 3 koffeinhaltigen Getränken am Tag belassen. Der ideale Zeitpunkt zum Koffeinkonsum ist 20 bis 30 Minuten vor einem STRONG by Zumba® Workout.

SCHLAF

Wenn du nicht genug schläfst (7 bis 9 Stunden pro Nacht), werden die Fettablagerungshormone des Körpers aktiver und der Hunger- bzw. Stresspegel nimmt zu.

SO STELLST DU EIN STARKES FRÜHSTÜCK ZUSAMMEN:

½ Portion Früchte
1 Portion Eiweiß
1 Portion Fett
Optional: 1 Portion Stärke/Getreide
GEWÜRZE für mehr Geschmack oder gegen Entzündungen hinzugeben
Tee/Kaffee wie oben
Wasser

Beispiel-Frühstück

- 240 ml Kaffee + ¼ Tasse 2-%-Biomilch oder ungesüßte Hanfmilch
- 1 Bioei + 3 Eiweiß + Kurkuma + Pfeffer; mit Zwiebeln, Tomaten, Spinat, Pilzen, in Olivenöl gekocht
- ½ Tasse Erdbeeren
- 1 Scheibe Essenerbrot von Ezekiel, mit 1 EL Earth Balance Aufstrich
- Wasser

oder

- 240 ml Matcha-Tee + 1 Stevia in the Raw + ¼ Tasse ungesüßte Cashew-Milch
- 1 Naturjoghurt von Siggi, 2 % + Zimt + ½ Tasse Psyllium Husk von Nature + ¼ Tasse Heidelbeeren + 1 EL Erdnussbutterpulver + Vanilleextrakt
- Wasser

SO STELLST DU EIN STARKES MITTAGESSEN ZUSAMMEN:

90 g Eiweiß
1 Portion Fett
Optional: 1 Portion Stärke/Getreide
GEWÜRZE für mehr Geschmack oder gegen Entzündungen hinzugeben

Beispiel-Mittagsessen:

- 1 Tasse Spinat, ½ Tasse Rucola, ½ Tasse gebratene Shiitake-Pilze, ½ Tasse Rosenkohl (kleingeschnitten)
- 2 EL Olivenöl, 1 EL Apfel-Cidre-Essig; vermischt mit Senf und Paprika
- 90 g Putenhack; mit Gewürzen in Avocado-Öl gebraten
- 2 EL Kimchi
- Optional: ½ Tasse Linsensuppe
- Wasser

SO STELLST DU EIN STARKES ABENDESSEN ZUSAMMEN:

90 g STARKES Eiweiß
1 Portion Fett
Optional: 1 Portion Stärke/Getreide
GEWÜRZE für mehr Geschmack oder gegen Entzündungen hinzugeben

Beispiel-Abendessen:
- ½ Tasse gebackener Brokkoli mit Pul Biber
- 90 g Lammfilets, mit Rosmarin in Olivenöl gebraten
- 1 geschmorte Tomate
- Optional: ½ Tasse gekochter Butternusskürbis
- Wasser

SO STELLST DU EINEN STARKEN SNACK ZUSAMMEN:

Auf Basis von 1 bis 3 am Tag, je nach deinem Energiebedarf...
1 Portion Eiweiß
1 Portion Fett
Optional: ½ Portion Obst; je nach der Gesamtmenge des Tages und/oder eine halbe bis 1 Portion Stärke

Beispiel-Snack:
- 1 Riegel (Oatmega oder Health Warrior Pumpkin Seed Chia Bar)

oder

- ½ Tasse Himbeeren + 2 EL ungesüßte Cashew-Butter + Zimt
- Optional: 2-3 Scandinavian Cracker von GG hinzufügen
- Wasser

oder

- ½ Apfel + 2 EL ungesüßte Mandelbutter

oder

- 30 g Käse-Stick + ½ Birne

Nicht vergessen: Du kannst ganz nach Belieben Gewürze, Vanille- oder Mandelextrakt, Stevia in the Raw / Monk Fruit in the Raw und Erdnussbutterpuder hinzugeben, um den Geschmack zu verstärken.

SO BESIEGST DU DEN HEISSHUNGER:

- Frag dich, ob der Heißhunger von deinem KÖRPER (habe ich Hunger? Muss ich etwas essen?) oder von deinem KOPF ausgeht.

  Analysiere, wie du dich während des Heißhungers FÜHLST (gestresst, manisch, deprimiert, ängstlich usw.). GESTEH DIR EIN, wie du dich fühlst, ohne dich zu verurteilen. Denk daran, dass diese Gefühle auch dann weiter bestehen bleiben, wenn du dich mit ungesundem Essen vollstopfst.

  Du kannst sie aber überwinden, wenn du deinen Körper in Bewegung setzt und ca. 20 Minuten lang schwitzt.

- Iss einen Löffel Sauerkraut oder Kimchi. Die Probiotika in fermentiertem Kohl bringen tatsächlich die Hormone im Magen-Darm-Trakt dazu, sich zu beruhigen. Manchmal braucht dein Mund auch einfach eine Beschäftigung.

- Trink eine Tasse Tee. Unsere Favoriten: grüner Tee oder Kurkuma/Ingwer (vor allem die von Rishi). Wenn du Lust auf etwas Süßes hast, empfehlen wir den Harvey & Sons Hot Cinnamon Spice Tea. Teavana stellt mittlerweile sogar Schokoladentees her. Wir leben in einer herrlichen Zeit.

- Iss ein Stück Obst. Die Ballaststoffe und der gute natürliche Zucker reichen dir vielleicht schon.

- Schließe Versuchung von vornherein aus. Räume am Anfang alle zuckerhaltigen Produkte aus deinen Küchenschränken, damit du gar nicht erst in Versuchung kommst.

Diese gesunden Alleskönner solltest du auf jeden Fall essen.

STÄRKE/GETREIDE

½ Tasse gekocht, aber so wenig wie möglich.

- max. drei Portionen am Tag
- Haferbrei ohne Geschmacksverstärker, Teff, Roggen, Buchweizen, Soba, Quinoa, Kleie, Bohnen, Kürbis, Calabaza-Kürbis, Süßkartoffeln, Bio-Edamame, Bohnennudeln, Quinoa-Nudeln
- 1 Scheibe Essenerbrot von Ezekiel, 1 Ezekiel Wrap, 1 Scheibe KnowFoods Brot oder 1 KnowFoods Wrap
- 3 Cracker - Scandinavian Cracker von GG (jede Sorte)
- 3 Tassen Bio-Popcorn ohne Geschmacksrichtung
- ½ Tasse (roh): Path Psyllium Flakes von Nature

MILCHPRODUKTE

Pro Mahlzeit kannst du eine Portion zu dir nehmen.

- 240 ml ungesüßte Hanf-, Cashew-, Kokosnuss-, Macadamia-, oder Mandelmilch; 2-%-Bio-Milch von Kühen aus Weidenhaltung, ungesüßte Bio-Sojamilch, Bio-Naturkefir oder vegan (Natur)
- 180 ml Naturjoghurt (ob griechisch, normal, mit Schafs- oder Ziegenmilch), NICHT fettfrei; Natur-Mandelmilchjoghurt von Kite Hill, ungesüßter Kokosnussjoghurt
- 120 g Hüttenkäse, NICHT fettfrei
- 30 g Biokäse, alle Sorten, oder veganer Käse von Kite Hill
- 2 EL Bio-Frischkäse oder Labneh

Hinweis: Nach Wunsch kannst du Milchprodukte immer um starke Früchte, Nüsse, Samen, Zimt, Vanille oder Stevia in the Raw/Monk Fruit in the Raw ergänzen.

FETT

Pro Mahlzeit kannst du 2 EL zu dir nehmen.

- Olivenöl, Avocado-Öl, Kokosnussöl
- Ungesüßte Nuss- oder Kernbutter (z. B. ungesüßte Sonnenblumenkernbutter), rohe Nüsse (~15 Mandeln, 5 Paranüsse, 20 Cashews) und nicht zu vergessen Tahini!
- Erdnussbutterpulver (Naked PB oder SantaCruz sind gute Marken)
- Samen und Kerne, wie Chia, Sonnenblumen, Hanf, Kürbis, gemahlener Leinsamen und Sesam
- 1 EL Earth Balance Aufstrich
- Avocado oder Guacamole, ¼ Portion

OBST

1 Portion am Tag.

- 1 Tasse frische oder tiefgekühlte Beeren (alle Sorten), Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Kirschen

STARKE LEBENSMITTEL

GEMÜSE

Nimm mindestens vier Portionen pro Tag zu dir

- Frisch oder tiefgekühlt
- 1 Tasse roh oder ½ Tasse gekocht
- ALLES nicht-stärkehaltige Gemüse: Grünkohl, Spinat, Pilze, Zwiebeln, Kelp, Seetang, Nori, Tomaten, Mangold oder Radieschen

EIWEISS

90 g (gekocht) bei jeder Mahlzeit.

- Rind, Lamm, Wild oder Bison aus Weidenhaltung
- Wildfisch/Meeresfrüchte
- VERZICHTE aber auf: Schwertfisch, Torpedobarsch, Roten Thun, Delphin (haben alle einen hohen Quecksilberanteil) oder Tilapia (Zuchtfisch mit Gesundheitsrisiko).
- Wildlachs und Sardinen aus der Dose (in Wasser) sind okay.
- Geflügel (ohne Haut), weißes ODER dunkles Fleisch
- Bio-Schweinelende oder Filet
- Trockenfleisch und -fisch aus Weidenhaltung von Epic Brand
- Bio-Eier (mit Omega-3-Fettsäuren), 1 Eigelb am Tag; unbegrenztes Eiweiß
- Soja ist eine gute Alternative zu tierischem Eiweiß: Wie wäre es mit 90 g Bio-Tempeh, Tofu, Crumbles von Beyond Meat oder Bohnenfrikadellen von Adashah.

Ebenfalls wissenswert:

- Fleisch sollte NICHT paniert oder gebraten werden. Koche es in Avocado- oder Olivenöl, mit Gewürzen (kein Salz)
- Milchprodukte können auch als Eiweißportion eines Gerichts dienen
- Nüsse und Bohnen enthalten ebenfalls Eiweiß

NACHSPEISEN

Alles in Maßen.

- Stell deinen eigenen cleveren, gesunden Snack zusammen:
  1 EL Kakaopulver, 1 EL Erdnussbutterpulver, 1 EL Vanille und ½ Tasse ungesüßte Mandelmilch oder Naturjoghurt gut vermengen. 1 TL Kakaonibs darüber geben. Mit Minze garnieren.

- Bitterschokolade, 30 g wie Hu Kitchen Bars, Theo's Chocolate, Endangered Species

SCHWACHE LEBENSMITTEL

Diese Produkte sind der Feind einer guten Gesundheit Vermeide sie so gut wie möglich.

STÄRKE/GETREIDE

Bleib fern von raffiniertem Getreide wie z. B.:
Bagels, Orzo, Pita, Nudeln, Reis, Weißbrot, Korn, weiße Kartoffeln, Cracker, Wraps, Chips, Brezeln, Hot-Dog- & Hamburgerbrötchen, Hoagie/Sandwich-Brötchen, Arepas, Plantains, Tostones.

FETT

Nicht alle Fette sind schlecht. Diese hier aber schon:
Hydrierte Öle, Margarine, Crisco, Schmalz, Talg, frittierte Lebensmittel.

Iss keine gesüßten oder gesalzenen Nüsse oder Nussbutter - oder Nussbutter, die nicht ausschließlich aus der Nuss mit etwas Salz und Öl besteht.

OBST

Einige Früchte sind nicht so gesund wie andere. Diese Sorten solltest du vermeiden:
Bananen, Mango, Ananas, Wassermelone, Weintrauben, Honigmelone, Cantaloupe Melone, Kaki, Pflaumen, Trockenfrüchte.

GEMÜSE

Diese Sorten solltest du vermeiden:
Mais, Erbsen, weiße Kartoffeln, Karotten, Rüben.

MILCHPRODUKTE

Diese Produkte kannst du ruhig auf dem Bauernhof lassen:
Joghurt mit Geschmack, Nicht-Biomilch, fettfreie Milchprodukte, Nicht-Biokäse, Sojakäse, gesüßte Nussmilch.

EIWEISS

Essen wie ein Profi. Lerne, „Nein“ zu den folgenden Lebensmitteln zu sagen.
Nicht-Bio-Soja, Speck, Wurstwaren oder verarbeitetes Fleisch, Tofu-Fleisch, frittiertes Fleisch, Innereien, Salzfleisch, Nicht-Bio-Eier, Chicharrones.

NACHSPEISEN

Diese süßen Versuchungen tun deinem Körper NICHT gut.
Kuchen, Kekse, Torten, Eis/Gelato, Milchschokolade, gefrorene Desserts, Brownies, Süßigkeiten, Fudge, Karamell.

ESSENCE NUTRITION, LLC
www.essencenutritionmiami.com
Instagram: @eatlikemonica