



## **ZAHLEN & FAKTEN II HANDOUT**

# Verweildauer von Speisen im Magen

Stunden	Speisen und Getränke
1	Wasser, Kaffee, Tee, Bier, Cola, Clucose, Kohlenhydratlösungen Aminosäuren, Proteinhydrolysate
2	Milch, Kakao, Joghurt, Fleischbrühe, Reis, Forelle, Karpfen, Torten, Sahne, Brötchen, Weißbrot, zartes Gemüse, Bananen
3	Mischbrot, Kekse, Butterbrötchen, Kartoffeln, Äpfel, Eier, Rindund Schaffleisch, Huhn, Gemüse
4	Wurst, Schinken, Pute, Kalbsbraten, Beefsteak, Nüsse, fettes Schweinefleisch
5	Geflügelbraten, Wild, Hülsenfrüchte, (Bohnen, Erbsen), Gurke, Pommes frites
6	Ölsardinen, Gänsebraten, Schweinshaxe

# Nährwerte in Nahrungsmitteln

Nahrungsmittel	Protein (g)	<b>KH</b> (g)	Fett (g)	<b>Kcal</b> (100 g)
Magerkäse	38,0	3,0	2,0	167
Pute / Truthan	28,8	0	8,0	200
Erdnüsse	27,5	15,6	44,5	495
Fettkäse	26,0	24,0	30,0	375
Bohnen getrockn.	26,0	47,0	2,0	260
Linsen	26,0	53,0	2,0	300
Erbsen	23,0	52,0	2,0	290
Kalbfleisch mager	22,0	0	3,0	111
Schweinefl. mager	21,0	0	7,0	140
Rindfleisch mager	21,0	0	4,0	115
Mandeln	21,0	14,0	53,0	620
Hering	20,0	0	17,0	155

## Mineraldefizite

#### Magnesium

- Wadenkrämpfe
- Nackenschmerzen
- Kribbeln in den Händen
- Herzrhytmusstörungen
- · Organ- und Gefäßkrämpfe

#### Kalium

- Muskelschwäche
- · verminderte Reflexe
- Durchfall
- Trainingsunlust
- Müdigkeit
- · Herzrhytmusstörungen
- Kalium hilft in der Defi-Phase dem Körper Wasser zu entziehen

#### **Eisen**

- Müdigkeit
- Anstrenungsgefühl
- Trainingsunlust
- Anämie

### Zink

- · Geschmacks- und Geruchsstörung
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsabnahme
- Hautveränderungen
- Müdigkeit
- · erhöhte Infektanfälligkeit

## Mahlzeiten pro Tag

Es sollten 6 Mahlzeiten über den Tag verteilt verzehrt werden. Alle 2 Stunden eine Mahlzeit mit ca. 20 - 30 g Proteinen zu dir nehmen.

- 1. Frühstück (KH + EW + Fett)
- 2. Frühstück (EW)
- Mittagessen (wenig KH + EW)
- Nachmittagssnack (EW)
- Abendessen (EW + wenig Fett)
- · Nachtsnack (EW)