

## Ernährungsempfehlungen BORA – hansgrohe

### Gesundheit beginnt in der Küche

Darum verwenden wir bei BORA – hansgrohe ausschließlich natürliche, biologische und möglichst unbearbeitete Lebensmittel. Warum sollte es hilfreich sein, den Körper mit Zusätzen und Chemikalien zu belasten? Für uns macht das keinen Sinn.

Wir glauben an Ernährung und Gesundheit als „Lifestyle“. Im Gegensatz zu extremen Einschränkungen, die immer nur kurzfristigen Erfolg bringen, integrieren wir gesunde Ernährung – schmackhaft – in das tägliche Leben. Es geht also nicht um Einschränkungen, sondern um gesunde Alternativen. Auf diese Art und Weise gelingt es langfristig die gewünschten Ziele zu erreichen.

### Faustregeln dieser Philosophie

- Kein weißer Zucker oder Gluten
- Einzelne Gluten freie Mehle
- Hoch-qualitatives tierisches Eiweiß und Hülsenfrüchte
- Ausreichend gesunde Fette
- wenig Kuhmilch
- wenig Fruchtzucker
- So viel Gemüse wie möglich

### Keep it simple

- Vermeide behandelte Lebensmittel
- Trink ausreichend Wasser
- Nimm dir beim Essen Zeit und gehe achtsam mit Nahrungsmitteln um
- Iss in einer entspannenden Umgebung
- Die Nahrung genug kauen!
- Iss bis du zufrieden bist, nicht voll
- Beginne den Tag immer mit derselben Routine
- Fett ist nicht böse!
- Kaufe regional und Bio
- Nicht verzichten, suche Alternativen!
- Höre auf deinen Körper und gib ihm was er verlangt
- Vermeide künstliche Zusatzstoffe
- Bewege dich ausreichend
- Nimm dir Zeit für Dich

## Frühstück

### Smoothies und Säfte

Frisch zubereitete grüne Smoothies sind wahre Immunbooster, am besten gleich nach dem Aufstehen, sie belasten den Magen kaum und können daher auch vor einem kurzen Morgen-Training eingenommen werden.

Es kann nach Lust und Laune kombiniert werden:

- grünes Blattgemüse (Grünkohl, Spinat, Wirsing etc.)
- Rote Beete, Karotten
- Wassermelone, Minze und Cayenne Pfeffer
- verschiedenen Obstsorten und Beeren (Heidelbeeren, Maulbeeren, Himbeeren, Granatapfel, Ananas, Papaya etc.)
- Superfoods (Acai, Aronia, Maca, Moringa)
- frische Kräuter, Keimlinge, Sprossen
- Ingwer und andere Gewürze (Kurkuma, Chili, etc.)

### Porridge/Müsli oder Basmati Reis

Verschiedenste Flocken (Dinkel, Hafer, 6-Korn Weizenfrei, Reis, Kamut) mit gepufftem Amaranth oder Buchweizen, Erdmandel, etc. vermischen und am besten schon am Abend vorher in genug Wasser einweichen. Am nächsten Morgen mit zusätzlich Wasser oder Nuss-/Pflanzenmilch vorsichtig erwärmen und je nach Geschmack mit folgenden Produkten verfeinern:

- verschiedene Früchte der Saison
- Nüsse (am Vorabend einweichen)
- Nuss-/Pflanzenmilch (Mandel, Reis, Hafer, Kokos, Haselnuss)
- Ziegen-, Schafsmilchjoghurt oder Quark
- Trockenfrüchte, Gojibeeren, Aroniabeeren etc.
- Chiasamen, Leinsamen
- Honig, Agavendicksaft
- Zimt, Kardamom, Muskat etc.
- Crêpe aus Buchweizen, oder Mandel Pancakes
- Lachs und Avocado

## Brot

Vollkornbrot, glutenfreies Brot

- Buchweizen und Nussbrote
- Aus Nüssen, Samen und Eier kann man auch Mehl-freies Brot backen
- Verzichte auf Weizen und Gluten, verwende Mandel-, Kokosnuss- oder Reismehl

### Reis/Pasta

Es muss nicht immer Pasta sein, auch nicht bei Wettkämpfen. Quinoa kann z.B. eine gute Alternative sein. Weitere Alternativen sind:

Vollkornreis, Dinkel-/Kamutnudeln oder Buchweizen, Couscous, Kartoffeln, Kürbis.

### Eier

Sind zu jeder Tageszeit zu empfehlen. Wir servieren am Morgen Omeletts aus 3 Eiern, aber auch hart gekochte Eier nach dem Rennen zur Muskelerholung.

### Recovery Food

Am wichtigsten für die Fahrer!

- Hähnchen mit Süßkartoffel und Basmati Reis
- Chia Samen mit Kokosnuss Milch (eventuell Protein Pulver) und frischen Früchten
- Risotto aus Mandel- oder Reismilch mit braunem Zucker und Zimt
- Bananen Smoothie mit Reismilch und Protein Pulver
- Hart gekochte Eier mit Quinoa und Tomatensauce
- Vollkornpasta mit rotem oder grünem Pesto

### Getränke

- Tee (Grüner, Rooibusch-, Kräutertee)
- Frisch gepresste Säfte, Smoothies (Obst der Saison)
- Wasser

### Mittagessen/Abendessen

#### Vorspeise

- Verschiedene frische Salate (Tomate, Karotte, Rote Beete, grüne Salate, Mais, Gurke)
- Avocado (entweder nur Avocado + Zitronensaft oder als Guacamole)
- Linsen-/Quinoa-/Hirse-/Kichererbsen-/Couscous-Salat
- Frisches Gemüse roh oder kurz gegart: Tomaten, Paprika, Rucola, Zucchini etc.
- Ziegenkäse, Schafskäse Parmesan, Manchego
- Verschiedene Nüsse, Kerne, Samen, Sprossen, frische Kräuter

#### Salate und Dressing

Eventuell etwas Zitronensaft dazugeben und frische Kräuter verwenden (Petersilie, Basilikum, Kresse), hochwertige Öle verwenden (Olivenöl), Kürbiskerne, Himalaya Salz.

## Hauptspeise

- Mageres Fleisch oder Fisch (im Dampfgarer oder in der Pfanne zubereitet)
- Lachs oder weißer Fisch
- Bio Huhn gegrillt
- Bio Truthahnbrust mit Senf und Honig
- Bio Rind keine Schwein
- Kohlenhydratbeilagen: Vollkorn-, Kamut-, Dinkelpasta, Graupen, Amaranth
- glutenfreie Kohlenhydratbeilagen: Polenta, Kartoffeln, Reis, Hirse, Quinoa, Buchweizen
- Gemüse: viel grünes Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Mangold, Spinat), aber auch andere Sorten (Zucchini, Aubergine, Paprika, Karotten etc.); je nach Saison und Gusto kombinieren und am besten einfach über Dampf garen
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen)
- viele frische Gewürze, hochwertige Öle, Saaten, Sprossen, Körner

## Dessert

- Früchte der Saison
- Chiapudding mit Beerenmus
- Kuchen (Zucchinikuchen, Karottenkuchen, Buchweizenschnitten...) mit einem möglichst hohen Anteil an Vollkorn, Nüssen und am besten zuckerfrei, mit Früchten, Kakao, Nüssen, Nussmus etc.
- Dessert werden aus Eiern, Mandelmehl, Chiasamen, Kokosnuss Mousse, Ahornsirup, Honig, Nüssen oder Dunkler Schokolade (mind. 75%) zubereitet. Ohne Gluten, Weizen oder Kuhmilch, meist Vegan.

## Zwischenmahlzeiten

- Früchte der Saison
- Reiswaffeln eventuell mit Nuss- oder Fruchtmus
- Nuss-/Pflanzenmilch (Mandel, Reis, Hafer, Kokos, Haselnuss) mit Flocken
- Ziegen-, Schafmilchjoghurt
- Müsli
- Nüsse, Kerne, Trockenfrüchte, Studentenfutter

## Öle

Hochwertige Öle wie Leinöl, Walnussöl oder auch Hanföl haben ein ideales Verhältnis von Omega3- und Omega6-Fettsäuren. Traubenkern-, Kürbiskern-, oder kaltgepresstes Olivenöl für Salate oder Gemüse. Kokosnuss Fett/Öl zum Backen und Braten.