



EST. 1977

Lesen Sie jetzt die  
Multipower Experten-Tipps  
zum Thema:

# MAXIMALEN TRAININGSERFOLG MIT ERNÄHRUNG

**POWER YOUR DAY**

**Multipower - Die Marke für Sportnahrung  
seit 1977**

[NEU BEI MULTIPOWER?  
JETZT REGISTRIEREN](https://vertrieb.multipower.de/registration/)

<https://vertrieb.multipower.de/registration/>

# Maximalen Trainingserfolg mit Ernährung

Das wollen wir doch alle: mit der Ernährung noch mehr aus unserem Trainingserfolg rausholen. Doch wie kann eine solche Ernährung aussehen? Jeder, der sich schonmal etwas mit Ernährung beschäftigt hat, kennt diverse Diäten, Ernährungsformen oder -programme. Vegetarisch, vegan, LowCarb, Atkins, Formula Diäten, Mittelmeer, LowFat, LCHF, Ketogen, Paleo, 16:8 oder 5:2 Fasten und vieles mehr. Das Optimum, um das eigene Training zu unterstützen ist eine Mischform aller dieser Trends, also das was die Vorteile vereint oder beinhaltet und möglichst viele Nachteile ausschließt. Generell gilt zu Beginn: Es sollte immer der Anspruch sein, dass man diese Ernährungsform ohne Probleme oder Mangelerscheinungen über Jahrzehnte durchhalten kann. Das macht die Auswahl der heutzutage zur Verfügung stehenden Alternativen, die man miteinander vergleichen muss, schon deutlich überschaubarer. Das bedeutet sich auf die großen Ernährungsformen zu konzentrieren, also die normale westliche Mischkost, Mittelmeer Diät, vegetarisch & vegan und Paleo – ergänzt durch verschiedene Möglichkeiten des Makronährstoff-Verhältnisses. Stellen wir die wichtigsten Faktoren zusammen, die es braucht, um den maximalen Erfolg im Training zu erreichen:

## Vitaminversorgung / Nährstoffdichte

Eine gute Vitaminversorgung / Nährstoffdichte pro Kalorienmenge erhält man primär durch unverarbeitete pflanzliche Produkte (Gemüse, Salat, Früchte). Sowohl Getreide, vor allem verarbeitet, als auch Fleisch ist dafür eher bedingt geeignet. Bei Getreide in der „Vollwert Form“ (frisch geschrotet) sind natürlich durchaus Vitamine und Spurenelemente enthalten – mengentechnisch stehen sie aber vielen Gemüsesorten weit nach und die, oft geringe Aufnahmemöglichkeit der Vitamine im Darm, mindert den positiven Effekt weiter.

Bei Fleisch sind in verarbeiteter Form oder im klassischen Muskelfleisch (Filet, Nackensteak etc.) ebenfalls kaum nennenswerte Mengen an Vitaminen enthalten, eine Ausnahme bietet hier nur Vitamin B12.

Einzig Innereien, wie Leber, Herz oder Nieren sind meist reich an Vitaminen und Mineralien, allerdings oft auch mit entsprechenden Giftstoffen und/ oder Schwermetallen. Abschließend ist klar, dass bei einer Rangliste der Nahrungsmittel, sortiert nach Vitamin und Nährstoffgehalt, weder Fleisch noch Getreide in den oberen Rängen landen.

## Antioxidantien Gehalt

Einen hohen Antioxidantien Gehalt findet man vor allem in grünem Blattgemüse, in Gewürzen, unverarbeitetem Gemüse oder grünem, kaltgepressten Olivenöl. Getreide und Fleisch sind hier beide nicht hilfreich.

## Säure-Base-Haushalt

Für einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt sollte man Fleisch und quasi alle Getreideprodukte eher meiden, sie werden alle säurebildend verstoffwechselt. Hilfreich sind auch hier wieder grünes Blattgemüse, Obst - insbesondere Zitrusfrüchte aber auch Rosinen und die meisten Gemüsesorten – auch hier liegt die Basis also wieder auf vollwertigen Pflanzenprodukten.

## Ballaststoffe

Beim Thema Ballaststoffe bietet Fleisch schlicht nichts und Getreide kommt wiederum nur in der Vollwert Form (Frischkornbrei, Schrot oder Keime) in Frage – jegliche Mehle (auch Vollkornmehl und daraus gewonnene Backwaren) sind weitestgehend von Ballaststoffen befreit.

**Für die optimale Kombination und deinem Training gilt also:** Die Basis der Ernährung sollte aus vollwertigen, unverarbeiteten, pflanzlichen Produkten bestehen. Somit bietet sich eine Kombination aus einer veganen Ernährung und der Paleo Ernährung an.

**Doch was heißt das genau? Wir fassen zusammen:**

## **Pflanzenbasiert - Unverarbeitet - Keine Angst vor gesundem Fett!**

Mit den folgenden Ernährungstipps unterstützt du dein Training perfekt und legst den Grundstein für eine gesunde und langanhaltende Ernährung:

- Esse primär unverarbeitet, pflanzenorientiert. Viel Gemüse, bevorzuge stärkearmes Gemüse, übertreibe es nicht mit stärkehaltigem Gemüse (Kartoffel, Karotten, etc.) – Eat the Rainbow!
- Esse ausreichend gesunde Fette, insbesondere Omega 3 Fette, Nüsse, grünes Olivenöl, Leinöl & Hanföl, Samen, Butter, Ghee und Kokosöl zum Braten.
- Baue Obst in deine Ernährung ein, aber übertreibe es nicht mit den Zuckerhaltigen Früchten, bevorzuge Beeren.
- Verwende die Vielfalt der Gewürze dieser Welt und dafür weniger Salz. Taste the World!
- Vermeide Zucker, achte generell auf niedrig glykämische Produkte (Glykämische Last) – passe die glykämische Last und die Kohlenhydratmenge an deinen Aktivitätsgrad an.
- Wenn Getreide, bevorzuge Quinoa und Amaranth oder Vollkorn. Vermeide Mehl und Mehlprodukte. (Auch hier gilt, passe die Kohlenhydratmenge an deine Ziele und deinen Aktivitätsgrad an)
- Betrachte Fleisch und Fisch als gelegentlichen „Luxus“. Behandle es Mengentechnisch als „Beilage“, nicht als Hauptspeise. Folge dem „Nose to Tail“ Ansatz und vermeide verarbeitete Fleisch, Fisch und Wurstwaren
- Verwende Hülsenfrüchte, Bohnen, Kichererbsen (wenn du sie verträgst)
- Trinke Kaffee in Maßen, trinke bevorzugt Tee und Wasser, vermeide Softdrinks, Fruchtsäfte und Alkohol.



---

## ÜBER MULTIPOWER:

MULTIPOWER blickt - als Erfinder des Proteinriegels - auf eine lange Tradition zurück. Gegründet 1977 gilt MULTIPOWER heute dank viel Erfahrung, der Qualität der Roh- und Inhaltsstoffe und der Vielfalt an Produkten als Topanbieter im Bereich Sports- und Functional Food. Das Sortiment der Marke umfasst hochqualitative Produkte wie Proteinpulver, Energieriegel, Proteingetränke, Shakes und Konzentrate für den individuellen Gebrauch vor, während oder nach dem Training.

Für Gewerbetreibende oder Großhändler bietet der **Multipower Online-Shop** einen profitablen und einfachen Bestellprozess mit optimalen Preisen und schneller Lieferung.

## **Multipower – Der starke Partner für Ihr Business – Jetzt mehr erfahren:**

Web: <https://vertrieb.multipower.de/>

Hotline: +49 40 52841 500