

Essen, was fit macht

Trainer empfehlen: Eiweiß und Obst morgens, Salat mittags und abends



Von Fitness-Trainern empfohlen:

1. Das Frühstück

Lebensmittel	Fitnesswert*
Joghurt	4,33
Eier	4,25
frisches Obst	4,20
Quark	4,15
Milch	3,76
Müsli	3,70
Brot	3,08
Käse	3,08
Butter	2,84
Wurst	2,45
Brötchen	2,44
Margarine	2,34
Toast	2,23
Heiß-Getränke	
Kaffee	4,79
Tee	4,57

2. Das Mittagessen

Lebensmittel	Fitnesswert*
Salat	4,51
Fisch	4,42
Eier	4,40
Gemüse	4,33
Fleisch	3,89
Kartoffeln	3,43
Reis	3,28
Nudeln	2,86

3. Das Abendessen

Lebensmittel	Fitnesswert*
Salat	4,39
Eiweißdrink	4,00
Quarkspeise	3,82
Menü wie mittags	3,32
belegtes Brot	3,18
Milch-Mixgetränk	3,05
Diät-Drink	2,34

4. Snacks als Zwischenmahlzeit

Gericht	Fitnesswert*
Eiweiß-Shake	3,68
Fitness-Riegel	3,30
Kohlenhydrat-Shake	3,21
Döner	2,52
Sandwich	2,39
Pizza	2,15
Kuchen/Gebäck	2,02
Currywurst	2,00

5. Getränke und Erfrischungen

Getränk	Fitnesswert*
Kaffee	4,70
Tee	4,50
Wasser	4,48
Mineralwasser	4,30
Bier alkoholfrei	3,34
Fruchtsaft	2,75
Milch-Mixgetränk	2,38
Energie-Drink	2,30
Bier	2,19
Softdrinks	2,02

6. Nahrungsergänzungsmittel

Art	Fitnesswert**
grundsätzlich	3,12
Mineralstoffe	3,30
Omega Fettsäuren	3,18
Ballaststoffe	3,15
Vitamine	3,07
Enzyme	2,78
Immunstimulantien	2,48

Training allein macht nicht fit. Wer weiß das besser, als Studio- und Personal-Trainer, die Tag für Tag die Anstrengungen ihrer Schützlinge unterstützen. Fünfzig Prozent des Erfolgs im Kampf um weniger Kilos, mehr Muskeln, eine attraktivere Figur oder eine stabilere Gesundheit werden von Experten der Ernährung zugeschrieben. shape up fragte deshalb die Trendsetter unter den Trainern: Was gehört für Euch zum Essen, was fit macht?

Die Antworten - aufgeteilt nach Frühstück, Mittag- und Abendessen, Snacks, Getränken und Nahrungsergänzungsmitteln - zeigen, wie vorbildlich gesund sich Trainer ernähren. Und sie haben einen eindeutigen Favoriten: Salat ist das Lebensmittel mit der höchsten Empfehlungsstufe. Auf einer Skala von 5 (macht fit) bis 0 (macht fett) vergaben die Trainer an den Salat zum Mittagessen 4,51 und als Abendessen 4,39 Punkte.

Für 97 Prozent der Befragten gehört Salat zum Mittagessen, das fit macht. Zu den überraschenden Ergebnissen der Umfrage gehören:

Fisch schlägt Fleisch - 92

Prozent nennen Fisch als ihren Favoriten für das Mittagessen, nur 68 Prozent sind es beim Fleisch.

Shake statt Fastfood - der klassische Shake erobert in gleich zwei Kategorien einen Spitzenplatz: beim Abendessen rangiert er auf Platz 2, bei den Snacks ist er die klare Nummer 1; wird allerdings am häufigsten als Sattmacher nominiert.

Bier bringt's - Der Gerstensaft - natürlich alkoholfrei - schlägt als Getränk, das fit macht, Fruchtsaft, Soft- und Energiedrinks.

Mehr Mineral als Vitamin - unter den Nahrungsergänzungsmitteln, die für 64 % zum Essen, das fit macht, gehören, werden Mineralstoffe und Omega Fettsäuren für wichtiger gehalten als Vitamine und Enzyme.



* Punktwertung von 5 (macht fit) bis 0 (macht fett)

** Punktwertung aus der Einnahme-Empfehlung von 5 (immer) bis 0 (nie)