VON ANDREAS SCHOLZ

DER SUPERMARKT-WAHNSINN

Was soll ich einkaufen - die Angebotsvielfalt ist so enorm? Hier findest du Tipps für einen einfachen Einkauf mit dem Ziel „Muskelaufbau“.

Geh mit dem Motto „Keep it simple!“ einkaufen – also, mach es dir einfach! Je weniger verschiedene Lebensmittel du hast, desto besser kannst du deinen Tag planen. Deine Gerichte lassen sich einfacher zubereiten und du musst weniger umrechnen, wenn du deine Kalorien und Makronährstoffe trackst.

Die Makronährstoffe

Als erstes sollten auf deiner Liste fettarme Eiweißquellen stehen, die sich gut zubereiten lassen, dir gut bekommen und dir natürlich gut schmecken. Grundsätzlich gilt für deinen gesamten Einkauf: Achte darauf, dass 80% deines Einkaufs KEINE Zutatenliste hat! Das bedeutet, die Lebensmittel sind nicht verarbeitet.

Zu den unverarbeiteten Proteinquellen zählen zum Beispiel:
- Hühnerfleisch
- Putenfleisch
- Rindfleisch (z.B. Tatar)
- Fisch
- Eier (v.a. Eiklar)
- Quark
- Eiweißpulver
- Harzer Käse
- Für Vegetarier und Veganer: Seitan, Lupineneiweiß

Such dir die Lebensmittel aus, die du am liebsten magst. Eiweißpulver ist eine der einfachsten Alternativen und lässt sich auch super für schnelle Mahlzeiten verwenden. Trink einfach einen Shake mit Milch oder rühre dir eine Portion Eiweißpulver in deinen Quark.

Nun zu deinen Energiequellen – den Kohlenhydraten. Greif auch hier primär zu den unverarbeiteten Kohlenhydratquellen. Dazu zählen:

SHUTTERSTOCK

- Quinoa
- Reis
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Haferflocken
- Schmelzflocken
- Reisflocken

Greife auch zu folgenden Kohlenhydraten – trotz der Verarbeitung kannst du sie gerne in deinen Plan integrieren:
- Brot (glutenfrei), am besten Sauerteigbrot
- Nudeln

Und zum Schluss – gute Fettsäuren:
- Kokosfett (zum Braten)
- Butterschmalz (zum Braten)
- Olivenöl (z.B. für einen Salat)
- Leinöl (einfach mit in den Shake rühren)
- Fischöl (Omega-3) für deine Zellen (entweder als Öl oder Kapseln supplementieren)

Eine runde Sache - Obst und Gemüse

Damit auch deine Mikronährstoffzufuhr abgedeckt ist, solltest du bei jedem Einkauf auch Obst und Gemüse auf deiner Liste stehen haben. An Gemüse kommt eigentlich alles in Frage. Hier gilt das Motto: Iss bunt! Das heißt, greif zu Gemüse mit unterschiedlichen Farben – grünes, rotes und gelbes Gemüse zum Beispiel. Je mehr Farben, desto besser! Du kannst locker 800 Gramm Gemüse pro Tag essen.

Suche zudem nach Lebensmitteln, die aus der Region kommen und zur Saison passen. Die Transportwege, frühe Reifung bzw. Ernte sorgt dafür, dass in importierten Früchten und Gemüsen weniger Mineralstoffe und/oder Vitamine stecken. In Bezug auf saisonale Lebensmittel kannst du dir beispielsweise einen Bauern in der Nähe suchen. Hier gibt es oft Angebote, dass du wöchentlich einen Gemüse- und Obstkorb geliefert bekommst.

Mach es dir auch hier einfach, kauf dir tiefgefrorenes Gemüse und bereite dir einfach eine Tüte davon am Tag zu und teil sie auf deine Mahlzeiten auf.

Gemüse hält, was Obst verspricht. Iss zusätzlich ein bis zwei Stücke Obst am Tag. Greif hier einfach zu dem, was du am liebsten magst.

Einkaufstipps
- Kauf Lebensmittel, die natürliche Produkte sind oder enthalten und wenige Zutaten haben.
- Versuch, dich so natürlich wie möglich zu ernähren. Stell dir die Frage, ob es das Lebensmittel schon vor 100 Jahren gegeben hat.
- Kauf so regional wie möglich ein und vermeide Produkte, die mit dem LKW tagelang transportiert wurden.
- Kauf Lebensmittel ohne oder mit wenig Verpackung. Achte darauf, dass du Zuckersirup, Fructosesirup, Industriezucker, gehärtete Öle wie Palmöl, Süßstoffe, Konservierungsmittel und Farbstoffe so gut es geht vermeidest

Wenn du dich an diese Richtlinien hältst, sollte dir der Einkauf ziemlich einfach fallen. Viel Erfolg!

TIPP
Plane deinen Einkauf mit dem Erfolgs-Einkaufsplaner!

Vital- & Schönmacher

(Gemüse und Obst)

Lila	Orange/Gelb	Grün	Rot/ Pink
Aubergine	Orange	Spinat	Paprika
Rotkohl	Mandarine	Rüben	Tomaten
Rote Beete	Kürbis	Grünkohl	Erdbeeren
Heidelbeeren	Paprika	Brokkoli	Himbeeren
Brombeeren	Melone	Feldsalat	Kirschen
Johannisbeeren	Yams Wurzel	Blattsalat	Grapefruit
Schwarze Kirschen	Ingwer	Basilikum	Apfel
Schwarze Trauben	Aprikose	Petersilie	Wassermelone
	Mango	Grüne Bohnen	Rote Trauben
	Grapefruit	Avocado	Radieschen
	Karotte	Zucchini	
	Pastinake	Paprika	
		Mangold	

Dein Erfolgs-Einkaufsplaner:

Manchmal ist es wichtig, eine Struktur vorgegeben zu bekommen, an der man sich orientieren kann. Diese Anleitung hilft Dir dabei:

- den Weg durch den Supermarkt wie ein Profi zu absolvieren;
- effektiv einzukaufen;
- Versuchungen zu wiederstehen;
- sicherzustellen, dass du jede Menge gesunde Lebensmittel kaufst.

Dieser Einkaufsratgeber gibt dir Ideen, du musst nicht alles aus der Liste kaufen.

Kauf aus jeder der unten aufgelisteten Kategorien ein. Hier ein Beispiel für einen Einkauf für 2 Tage:

- 4 Vitalmacher (Gemüse): Aubergine, Karotte, Spinat, Paprika
- 3 Schönmacher (Früchte): Heidelbeeren, Orangen, Erdbeeren
- 4 Starkmacher (Eiweiß): Rindertartar, Lachs, Skyr, Linsen
- 3 Zellmacher (Fette): Kokosnussöl, Avocado, Mandeln
- 2 Energiemacher (Kohlenhydrate): Basmatireis, Süßkartoffel

FRAG DEN FIGURMACHER

DU HAST EINE FRAGE?
Dann schick sie an fragen@ mensfitness.de!

Starkmacher (eiweißreiche Lebensmittel)

Rotes Fleisch	Geflügel	Fisch	Meeresfrüchte	Milchprodukte	Pflanzliches Eiweiß
Rind	Huhn	Lachs	Shrimps	Hüttenkäse	Linsen
Lamm	Hähnchen	Forelle	Muscheln	Naturjoghurt	Bohnen
Wild	Truthan	Kabeljau	Garnelen	Skyr	Erbsen
Tatar	Ente	Schellfisch	Krabben	Magerquark	Kichererbsen
		Hering	Hummer	20% Quark	Hummus
		Sardine		40% Quark	
		Sardelle		Whey-Protein	
		Thunfisch		Milch	
				Feta	
				Milchalternativen	
				Kokosmilch	
				Mandelmilch	
				Kokosjoghurt	

Energiemacher (kohlenhydratreiche Lebensmittel)

- Basmatireis
- Jasminreis
- Amaranth
- Quinoa
- glutenfreie Haferflocken
- Süßkartoffel
- Kartoffel
- Kichererbsen
- Linsennudeln
- Dinkelnudeln
- Reiswaffeln

Zellmacher (fettreiche Lebensmittel)

Kalt gepresste Öle	Nüsse und Samen	Weitere Fettquellen
Olivenöl	Walnüsse	Butter
Walnussöl	Mandeln	Avocado
Hanfsamenöl	Haselnüsse	Kokoschips
Kürbiskernöl	Paranüsse	Gemahlene Mandeln
Kokosöl	Macadamianüsse	Leinsamen
	Sonnenblumenkerne	Chiasamen
	Pinienkerne	
	Kürbiskerne	

ANDREAS SCHOLZ
Der Figurmacher®
Ernährungswissenschaftler – Fachbuchautor – Logi-Trainer, Dozent am IST Studieninstitut und Deutsche Fitnesslehrervereinigung, GfE-Präsident 2004-2008, Referent für Figur- und Fitnessernährung, Veranstalter des Fibo Power Symposiums (www.fibofigurspecial.de), Wettkampfvorbereiter der Klassen Figur und Body.
www.figurmacher.de