

## **ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BORA - hansgrohe**

### **Gesundheit beginnt in der Küche**

Darum verwenden wir bei BORA - hansgrohe ausschließlich natürliche, biologisch angebaute 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.

### **Unsere Faustregeln bei der Ernährung:**

- selten weißen Zucker verwenden
- Kohlenhydrate, am besten frisch kochen: zum Beispiel Reis, Kartoffeln, Hirse, Quinoa, Dinkelpasta
- Hochqualitatives tierisches Eiweiß (z. B. Fisch, Fleisch, Ei) und pflanzliches Eiweiß (Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte)
- ausreichend gesunde Fette einnehmen
- wenig Kuhmilch trinken
- wenig Fruchtzucker verwenden
- so viel Gemüse wie möglich essen

### **Keep it simple**

- Vermeide behandelte Lebensmittel
- Trinke ausreichend Wasser
- Nimm dir beim Essen Zeit
- Iss in einer entspannten Umgebung
- Iss langsam und kaue genug
- Iss bis du zufrieden bist, nicht voll
- Beginne den Tag immer mit derselben Routine
- Fett ist nicht immer schlecht
- Kaufe regionale Produkte und Bioprodukte
- Verzichte nicht, sondern suche Alternativen
- Höre auf deinen Körper und gib ihm, wonach er verlangt
- Vermeide künstliche Zusatzstoffe
- Bewege dich jeden Tag 1 Stunde oder gehe 10,000 Schritte
- Nimm dir Zeit für dich

### **Die Basics: Reis & Pasta**

Es muss nicht immer Pasta sein. Weitere Alternativen für nachhaltige Energiequellen sind Vollkornreis, Basmati Reis, Quinoa, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis - alles Energiequellen, die langsam vom Körper verwertet werden und als Ersatz für Nudeln gewählt werden können.

## Frühstück

### Smoothies und Säfte

- Frisch zubereitete grüne Smoothies sind wahre Immun-Booster, am besten gleich nach dem Aufstehen trinken. Sie belasten den Magen kaum und können daher auch kurz vor einem Training am Morgen getrunken werden.
- Es kann nach Lust und Laune kombiniert werden:
  - o Grünes Blattgemüse (Grünkohl, Spinat, Wirsing)
  - o Rote Bete, Karotten
  - o Wassermelone, Orangen, verschiedene Obstsorten und Beeren (Heidelbeeren, Maulbeeren, Himbeeren, Granatäpfel, Ananas, Papaya etc.)
  - o Für reichhaltigere Smoothies Reis-/Kokosnuss-/Mandel- oder Hafermilch
  - o Superfoods (Acai, Aronia, Maca, Moringa)
  - o Frische Kräuter (Minze, Keimlinge, Sprossen)
  - o Ingwer und andere Gewürze (Kurkuma, Chili, Cayenne Pfeffer etc.)

### Porridge /Müsli

- Verschiedene Flocken (Dinkel, Hafer, Buchweizen) mit gepufftem Amaranth oder Buchweizen, Erdmandeln 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:
  - o Verschiedene Früchte der Saison
  - o Nüsse (am Vorabend mit einweichen)
  - o Nuss-/Pflanzenmilch (Mandel, Reis, Hafer, Kokos)
  - o Ziegen-/Schafsmilch-, Natur-Joghurt
  - o Trockenfrüchte, Goji-Beeren, Aronia Beeren etc.
  - o Chiasamen, Leinsamen
  - o Honig, Ahornsirup, Zimt, Kardamom, Muskat etc.

### Brot

Vollkornbrot mit Natursauerteig

### Eier

Wir servieren am Morgen Omelettes mit Avocado, gemeinsam mit Früchten, Porridge und Smoothies.

### Getränke

- Tee (Grüner Tee, Kräutertee, Ingwer)
- Frisch gepresste Säfte und Smoothies (Obst und Gemüse der Saison)
- Wasser

## Recovery Food

Wird meistens am Vorabend zubereitet und steht für die Rennfahrer nach dem Rennen im Bus bereit:

- Reis, Pasta oder Kartoffeln mit Gemüse-Soße (z. B. frische Tomatensoße) oder Pesto und Parmesan/Fetakäse
- Sandwiches mit frischen Tomaten, Avocado, Kräuter, Mozzarella, rotes Pesto
- Dinkelpizza mit Gemüse und Mozzarella

## Mittagessen/Abendessen

### Vorspeise

- Verschiedene frische Salate (Tomaten, Karotten, Rote Bete, grüner Salat, Gurken)
- Avocado
- Linsen-/Quinoa-/Hirse-/ Kichererbsen-, Couscous-Salat
- Frisches Gemüse, roh oder kurz gegart, Tomaten, Paprika, Aubergine, Zucchini etc.
- Ziegenkäse, Schafskäse, Parmesan
- Verschiedene Nüsse, Kerne, Samen, Sprossen
- Frische Kräuter

### Salate und Dressing

- Etwas Zitronensaft mit frischen Kräutern (Petersilie, Basilikum, Kresse) und hochwertigen Ölen (Olivenöl, Kürbiskernöl) mischen
- Mit Himalaya-Salz und Pfeffer würzen.

### Hauptspeise

- Mageres Fleisch oder Fisch (Lachs oder weißer Fisch, Bio-Huhn, Bio-Truthahnbrust, Bio-Rind) – kein Schweinp
- Kohlenhydrat-Beilagen wie Vollkorn, Kamut, Polenta, Kartoffeln, Reis, Hirse
- Grünes Gemüse (Broccoli, Grünkohl, Mangold, Spinat), aber auch andere Sorten (Zucchini, Aubergine, Paprika, Karotten etc.)
- Hülsenfrüchte: Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen
- Viele frische Gewürze, hochwertige Öle, Samen, Sprossen, Körner

### Dessert

- Früchte der Saison
- Chia-Pudding mit Beerenmus
- Kuchen (Zucchinikuchen, Karottenkuchen etc.) mit einem möglichst hohen Anteil an Vollkorn und Nüssen und am besten zuckerfrei (Früchte, Kakao, Nüsse, Nussmus etc.)
- Unsere Desserts werden meistens aus Eiern, Mandelmehl, Chia-Samen, Kokosnussmilch, Ahornsirup, Honig und Nüssen zubereitet

### Snacks

- Früchte der Saison
- Reiswaffeln eventuell mit Nuss- oder Fruchtmus
- Nuss- oder Pflanzenmilch (Mandel, Reis, Kokos) mit Haferflocken
- Ziegenmilch-, Schafsmilch- oder Naturjoghurt
- Müsli
- Nüsse, Kerne, Trockenfrüchte, Studentenfutter

### Öle

- Hochwertige Öle, wie Leinöl, Walnussöl oder auch Hanföl, haben ein ideales Verhältnis vom Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren
- Trauben- und Kürbiskernöl sowie kalt gepresstes Olivenöl für Salate oder Gemüse
- Kokosnussfett/-öl oder Butter zum Backen und Braten nehmen