

Einkaufsliste Mischkost

Wichtige Basislebensmittel und Tipps

Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung

Welche Lebensmittel solltest Du als Sportler*in Zuhause bzw. in Deinem wöchentlichen Einkaufskorb haben? Um von möglichst vielen Nährstoffen profitieren zu können, ist eine **abwechslungsreiche Ernährung** wichtig. Für die Gestaltung Deiner Einkaufsliste findest Du hier Inspiration! Du kannst die einzelnen Kategorien abhaken.

Gemüse & Obst

- Paprika
- Tomaten
- Gurke
- Zucchini
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Karotten



- Apfel
- Birne
- Banane
- Beeren
- Orange

Tipp: Wähle mind. 3-4 saisonale Sorten und variiere ab und zu die Auswahl.

Nüsse & Samen

- Cashewkerne
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Leinsamen (geschrotet)
- Sonnenblumenkerne
- Paranüsse



Tipp: Jeden Tag eine Hand voll - als Snack oder im Müsli.

Pflanzliche Öle

- Olivenöl
- Rapsöl
- Leinöl



Tipp:
Oliven-/Rapsöl: Zum Dünsten
Leinöl: Kalte Küche

Getreideprodukte

- (Vollkorn-)Nudeln
- (Vollkorn-)Reis
- (Vollkorn-)Brot
- Haferflocken



Tipp: Sollten Bestandteil jeder Mahlzeit sein. Vollkorn bevorzugen.

Hülsenfrüchte

- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Weiße Bohnen
- Linsen



Tipp: Diese kannst Du gut auf Vorrat kaufen.

Konserven

- Tomaten
- Thunfisch
- Oliven
- Mais



Tipp: Diese kannst Du gut auf Vorrat kaufen.

Sonstiges

- Eier
- Tofu, Tempeh
- Gewürze, Kräuter

Fisch & Fleisch

- Lachs
- Hähnchenbrustfilet
- Mageres Rindfleisch
- Putenbrustaufschnitt
- Kochschinken



Tipp: Fisch 1-2 Mal die Woche. Fleisch in Maßen (300 g pro Woche).

Milch/-produkte

- Milch
- Joghurt (<1,5 % Fett)
- Quark (<20 % Fett)
- Körniger Frischkäse
- (Kräuter-)Frischkäse
- Schnittkäse
- Kefir



Tipp: Davon solltest Du immer etwas im Kühlschrank haben. Super Proteinquellen!

TK-Abteilung

- TK-Gemüse
- TK-Beerenobst
- TK-Spinat
- TK-Erbsen



Tipp: Die Nährstoffe bleiben in der TK-Ware gut erhalten. Achte auf wenig Zusätze wie Fett & Zucker.



Pflanzliche Lebensmittel sollten **überwiegend** auf Deinem Speiseplan stehen.



Tierische Produkte können ein hohes Maß an **gesättigten Fettsäuren** enthalten und sollten mäßig eingesetzt werden.



Versuche **regelmäßig Hülsenfrüchte** in Deine Gerichte zu integrieren. Diese lassen sich z.B. leicht in ein Curry unterrühren.

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung