



SportCentrum Kamen-Kaiserau

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unseren Küchenchef, Herrn Christoph Pech 02307-371560, oder schauen Sie auf unserer Homepage www.sportcentrum-kamenkaiserau.de.

Das Verpflegungssystem wurde von res frumentaria Gesellschaft für innovative Verpflegungskonzepte mbH in Zusammenarbeit mit der Projektgruppe Sport & Ernährung der Hochschule Fulda entwickelt und durch das Institut für Sporternährung zertifiziert.

SportCentrum Kamen-Kaiserau Fitnessline



Kontakt

Jakob-Koenen-Straße 2 · D-59174 Kamen
www.sportcentrum-kamenkaiserau.de

ESSEN UND TRINKEN: UNVERZICHTBARE TRAININGSPARTNER

Das richtige Essen und ausreichendes Trinken sind wichtige Voraussetzungen für den sportlichen Erfolg.

Hierfür möchten wir Sie mit unserer Fitness-Line sensibilisieren und Ihnen zeigen, dass sportgerechtes Essen und Trinken auch Genuss bedeutet.

Bei der Ernährung von Sportlern kommt insbesondere den Kohlenhydraten und Eiweißen als Energielieferanten und Aufbaustoffe eine besondere Bedeutung zu. Beide Nährstoffe sollten in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis zueinander verzehrt werden.

Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Speisenangebot, das Ihnen ermöglicht, Lebensmittel und Speisekomponenten im Hinblick auf ein vorteilhaftes Mengenverhältnis von Kohlenhydraten und Eiweißen

auszuwählen. Zur Orientierung dient unsere Farbkennzeichnung der Speisen im Restaurant.

Farblich nicht gekennzeichnete Produkte können selbstverständlich auch verzehrt werden. Sie dienen hauptsächlich der Erhöhung des Genusses.

Außerdem stellen wir Ihnen in unserem Restaurant Tafelwasser frei zur Verfügung.

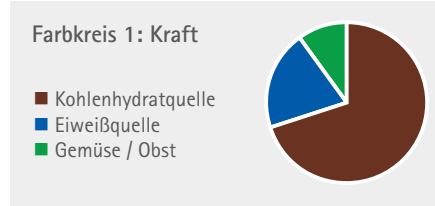
Bei der Herstellung der Speisen achten wir auf Frische und Qualität. Unsere Restaurants bieten mit der integrierten Wok-Station einen optimalen Rahmen dafür.

Wir freuen uns, wenn Sie den Empfehlungen unserer Fitness-Line folgen und wünschen Ihnen viel Freude am Genuss.

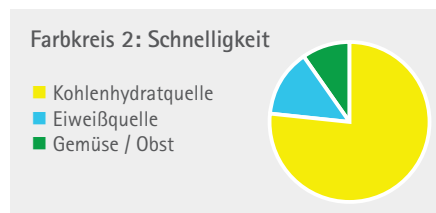
FARBKREISE

Nach jeder Trainingseinheit stellt der Körper spezielle Ansprüche an die Nährstoffversorgung, die über das Essen geregelt wird. Dies hängt von der vorangegangenen Belastungsart, -intensität und -dauer ab. Der Körper benötigt zur Regeneration Nährstoffe unterschiedlicher Art.

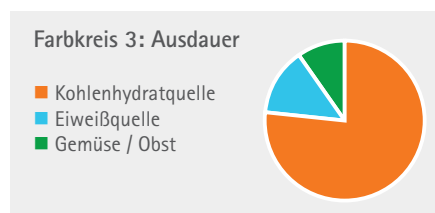
Die folgenden Farbkreise zeigen auf, nach welcher Belastungsart welche Nährstoffrelation empfehlenswert ist.



Hoher Eiweißgehalt mit einer verhältnismäßig großen Beilage an langfristig verfügbaren Kohlenhydraten fördert Muskelerholung und -aufbau.



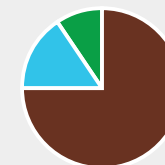
Zum schnellen Auffüllen der Energiespeicher werden kurzfristig verwertbare Kohlenhydrate benötigt.



Für lange Belastungseinheiten stellen mittel- und langfristig verwertbare Kohlenhydrate genügend Energie bereit.

Farbkreis 4: Grundlagen/Technik

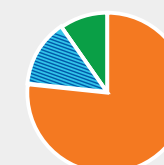
- Kohlenhydratquelle
- Eiweißquelle
- Gemüse / Obst



Durch erhöhte Kopfarbeit werden hier Eiweiß und langfristig verwertbare Kohlenhydrate empfohlen.

Farbkreis 5: Frühstück (Vorsportkost für die erste Trainingseinheit)

- Kohlenhydratquelle
- Eiweißquelle
- Gemüse / Obst



Das Frühstück ist wichtig, um die Kohlenhydratspeicher zu füllen und den kommenden Kohlenhydratbedarf zu decken. Der Eiweißbedarf ist hierbei mindestens mit den hellblau gekennzeichneten Produkten zu decken. Alternativ können auch dunkelblau gekennzeichnete Produkte gewählt werden.

UNTERTEILUNG DER NÄHRSTOFFE

Um jede Trainingseinheit optimal zu unterstützen, können die Mahlzeiten am Buffet aus verschiedenen

Komponenten individuell zusammengestellt werden. Folgende Farbuordnungen werden getroffen:

Kohlenhydrate

	Langfristige Energiebereitstellung	Gelangen langsam ins Blut	Bsp.: Vollkornbrot, Pellkartoffeln
	Mittelfristige Energiebereitstellung	Gelangen mittelschnell ins Blut	Bsp.: Roggenmischbrot, Kartoffelgnocchi
	Kurzfristige Energiezufuhr	Gelangen schnell ins Blut	Bsp.: Weißbrot, Kartoffelpüree

Eiweiß

	> 20%	Grundeiweißversorgung und langfristiger Aufbau der Muskeln	Bsp.: Fleisch, Käse
	≤ 20%	Beschleunigte Regeneration der Muskeln	Bsp.: Magerquark, Sojaprodukte

Gemüse / Obst

Über Obst und Gemüse werden viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aufgenommen. Deshalb empfehlen wir zu jeder Mahlzeit mindestens eine Gemüse- oder Obstbeilage. Wählen Sie aus unserer Salatbar am Mittags- oder Abendbuffet sowie aus unserem Gemüse- und Obstangebot, was Ihnen schmeckt.

FETTE & ÖLE

Fette und Öle sind wichtig, um bestimmte Vitamine aufnehmen zu können. Entscheidend hierbei ist es, was für ein Fett oder Öl verwendet wird. Wir empfehlen bestimmte pflanzliche Öle, die einen hohen Anteil an den richtigen ungesättigten Fettsäuren besitzen.

Olivenöl wird als hochwertiges und Raps-, Lein- oder Nussöl als besonders hochwertiges Öl eingestuft. Wir verwenden bei der Zubereitung unserer Speisen fast ausschließlich Raps- und Olivenöl.