



UNSER TEAM FÜR DICH:
HELMKA

>> Jeder Zweifel ist nur eine Erinnerung an die Frage:
Wie sehr willst du es? ! <<

Kohlenhydrate - Power für den Körper

Kohlenhydrate sind neben Eiweiß und Fett die wichtigsten Energielieferanten unserer Nahrung. Sie sind zudem die Einzigen, die direkt die Blutzuckerwerte ansteigen lassen. Dies liegt daran, dass Kohlenhydrate hauptsächlich aus Traubenzucker bestehen – auch bekannt als Glukose. Es werden einfache und komplexe Kohlenhydrate unterschieden. Die einfachen Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel geradezu in die Höhe schießen und gelten als Dickmacher. Komplexe Kohlenhydrate im Gegensatz dazu bestehen aus Mehrfachzuckern, die langsam ins Blut gelangen, den Blutzucker gemäßigt ansteigen lassen und lange satt halten.

Einfache „schnelle“ Kohlenhydrate

- Haushaltszucker
- Weißmehl
- Süßigkeiten
- Fruchtsäfte

Komplexe „langsame“ Kohlenhydrate

- Vollkornprodukte
- Gemüse
- Hirse
- Kartoffel

Gut zu wissen

Der Zuckeranstieg im Blut wird durch ballaststoff- und eiweißreiche Nahrungsmittel verzögert, je ballaststoffreicher die Lebensmittel, desto besser für den Blutzuckerspiegel, das Sättigungsgefühl, Blutfettwerte und Verdauung

Ballaststoffe - Helfer für die Verdauung

Das Besondere an Ballaststoffen ist, dass unser Verdauungstrakt sie praktisch nicht verwerten kann. Trotzdem sind sie viel mehr als nur

Füllmaterial: Sie steigern das Sättigungsgefühl, kurbeln die Darmtätigkeit an, unterstützen die Darmflora und senken Cholesterin. Dank den Ballaststoffen steigt der Blutzuckerspiegel weniger steil an, was extreme Spitzen verhindert. Gleichzeitig sinken die Werte langsamer wieder ab. Das beugt Heißhungerattacken vor.

Ballaststoffreiche Lebensmittel

- Vollkornprodukte
- Äpfel
- Gemüse
- Haferkleie
- Hülsenfrüchte

Die empfohlene Menge an Ballaststoffen beträgt 40g am Tag.

Gut zu wissen

Wer sich ballaststoffreich ernährt, sollte reichlich trinken. Denn nur dann können die Ballaststoffe quellen und ihre Wirkung voll entfalten.

TIPP DES MONATS DIE PAPRIKA

Paprika gibt es in den verschiedensten Varianten. Da hat man beim Kauf oft die Qual der Wahl – ob rot, orange, gelb oder grün, schon bei den Farben ist die Auswahl groß. Dazu kommen verschiedene Formen: während Gemüsepaprika eher dick und rund sind, haben Gewürzpaprika eine längere und schmalere Form. Vom Geschmack her unterscheiden sich die verschiedenen Paprikasorten ebenfalls, denn diese sind von mild bis scharf in den verschiedensten Abstufungen zu erhalten. Was jedoch alle Sorten gemeinsam haben: Sie sind gesund, haben viele Vitamine und nur wenige Kalorien. Die verschiedenen Farben spiegeln den Reifegrad des Gemüses wider: im unreifen Zustand sind alle Paprika grün, werden mit zunehmendem Reifegrad aber gelblicher oder rötlicher und damit auch süßlicher im Geschmack. Doch die Inhaltsstoffe der Paprika unterscheiden sich nur wenig voneinander. Alle Sorten haben kaum Kalorien, je nach Reifegrad bringen es 100g Paprika gerade einmal auf 19 bis 28 Kilokalorien. Der geringe Kaloriengehalt hängt damit zusammen, dass 100g Paprika nur 3g Kohlenhydrate, 0,3g Fett sowie 1,1g Eiweiß enthalten. Paprika sind nicht nur gesund, weil sie kaum Kalorien haben, sondern auch wegen ihrer

REZEPT HÄHNCHENBRUST AUF GEMÜSE

Zutaten (3 Portionen):

- 800g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL rotes Pesto
- 200g Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Karotten
- 1 rote & gelbe Paprika
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Rosmarinnadeln, gehackt
- 1 EL Honig
- Salz & Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 EL Kräuter der Provence

Zubereitung:

- Die Hähnchenbrust waschen, salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und rundherum mit Pesto bestreichen.
- Die Gemüsezwiebel und den Knoblauch hacken, die Karotten in Scheiben schneiden, die Paprika in Stücke und die Zucchini in Würfel.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwischenzeitlich die Hähnchenbrust in Stücke schneiden, in die Pfanne geben, den klein gehackten Rosmarin, Knoblauch und Honig zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. braten.
- Nun Zwiebel, Paprika und Zucchini in die Pfanne

Inhaltsstoffe. Große Mengen an Kalium, Magnesium, Zink und Calcium sind in Paprika enthalten. Darüber hinaus ist die Paprika reich an Vitaminen. Neben Vitamin A und B ist in ihr besonders viel Vitamin C enthalten.

geben, mit Salz und Pfeffer und den Kräutern würzen und zugedeckt ca. 15 Min. schmoren lassen. Die Zugabe von Flüssigkeit ist nicht notwendig, wenn die Hitze nicht zu hoch ist.

- Vor dem Servieren nochmals mit Zitronensaft abschmecken.

Nährwerte pro Portion:
350kcal, 11g Kohlenhydrate, 50g Eiweiß, 11g Fett

Guten Appetit.

GROSSE VERLOSUNG:

Gewinne jetzt! Es erwarten dich tolle hochwertige Preise!

1.Preis: eine Kitchen-Aid Küchenmaschine im Wert von 635,-€ **2.Preis:** Eine eFITiv Sport-Tasche inkl. Handtuch, Trinkflasche u. T-Shirt **3.Preis:** Ein eFITiv T-Shirt, 1 Dose Myline Protein



Und so einfach funktioniert es: Verteile unsere Gutscheine für „1 Woche Gratis-Training“ an deine Freundinnen, Bekannte oder Verwandte. Jeder eingelöste Gutschein nimmt an der Verlosung teil. Die Gutscheine gibt's bei uns im Club.

eFITiv Speyer

Auestraße 9c
67346 Speyer
Tel.: 06232 - 687 52 00

Montag

8-20 Uhr

Dienstag

8-13 / 14-20 Uhr

Mittwoch

8-20 Uhr

Donnerstag

8-13 / 14-20 Uhr

Freitag

8-20 Uhr

Samstag

9-14.30 Uhr

Sonntag

8.30-12.30 Uhr

eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47
67354 Römerberg
Tel.: 06232 - 676 89 60

Montag

8-12 / 15.30-19 Uhr

Dienstag

9-12 / 16-19 Uhr

Mittwoch

8-12 / 15.30-19 Uhr

Donnerstag

9-12 / 16-20 Uhr

Freitag

8-12 / 15.30-18 Uhr

Samstag

9-12.00 Uhr

Sonntag

geschlossen

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf eFITiv Frauenfitness angemeldet haben.

[Abmelden](#)

