



*Für die Fitness-
Ernährung empfohlen:*

*Sojaprodukte
von Alpro*





Was haben Sojaprodukte mit Fitness-Ernährung zu tun?



Viel! Sojaprodukte werden von immer mehr Menschen, die sich gesund und ausgewogen ernähren möchten ins Müsli gerührt, im Kaffee getrunken, als Dessert gelöffelt und vieles mehr. Auch die Soja-Fangemeinde unter den Sportlern wächst und wächst, denn in der Power-Bohne steckt viel Gutes für Sportlerinnen und Sportler:

- 🌿 100% Pflanzenkraft
- 🌿 38% hochwertiges Sojaweiß mit allen essentiellen Aminosäuren
- 🌿 18% reines Sojaöl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist

Soja für die Fitnessernährung

Sojaprodukte eignen sich hervorragend für die Fitness-Ernährung – das findet auch das Institut für Sporternährung e.V., Bad Nauheim! Das Institut hat 5 Grundsätze formuliert, die das Grundkonzept einer leistungsgerechten Fitness-Ernährung bilden:

- 🌿 Kohlenhydratbetonung
- 🌿 Eiweißhochwertigkeit
- 🌿 Hohe Nährstoffdichte an ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen
- 🌿 Leistungsadäquate Flüssigkeitszufuhr
- 🌿 Sinnvolles Timing von Essen und Trinken in Abstimmung mit den Bedingungen der Sportart und Sportphase





Warum sollten Sportler Sojaprodukte essen?

Die Vorteile der Sojabohne sprechen für sich:

- ✓ Hochwertiges Sojaprotein versorgt die Muskulatur mit wertvollen Baustoffen.
- ✓ Die biologische Wertigkeit von pflanzlichem Sojaprotein ist der von tierischem Protein durchaus ebenbürtig.
- ✓ Da Sojaprodukte von Natur aus keine Laktose und kein tierisches Fett enthalten, sind sie leicht verdaulich.



Die Empfehlung des Instituts für Sporternährung e.V.:

„Alpro Produkte sind für fitnessorientierte Aktive sowohl in der Basisverpflegung als auch während Sportpausen und in der Regeneration, vor allem wegen ihres ernährungs- und fitnessphysiologisch sinnvoll zusammengesetzten Makronährstoffspektrums, empfehlenswert.“

Die Nährstoffrelation der Alpro Produkte zeigt, dass sie gut geeignet sind, den Kohlenhydrat- und Eiweißempfehlungen in der Fitness-Ernährung zu entsprechen (optimales Verhältnis von 3:1).

Auch für sportlich Aktive, die nicht viel Zeit für die Zubereitung von Lebensmitteln aufwenden wollen bzw. können und dennoch Wert auf die Verwendung von ernährungsphysiologisch hochwertigen Lebensmitteln legen, empfiehlt sich die regelmäßige Integration von Alpro Produkten im Rahmen einer Fitness-Ernährung.“





Pflanzenkraft genießen!

Nicht nur Langstreckenläufer, Alpen-Überquerer und Free-Climber sollten auf eine bewusste Ernährung achten. Auch beim Power-Yoga, ausgedehnten Radtouren, beim Nordic Walking oder der Triathlon-Vorbereitung braucht der Körper Energie und wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Calcium und hochwertige, ungesättigte Fettsäuren.



Das steckt drin:

1 Glas (250 ml) Alpro Sojadrink Original Fresh mit Calcium versorgt Ihren Körper mit:

- 37 % des Tagesbedarfs an Calcium
- 7,5g Eiweiß
- 2,5g Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren



Was geht im Körper vor sich, wenn er bewegt wird?

Jede Bewegung erfordert die Mobilisierung einer oder mehrerer Muskelgruppen. Dazu stehen dem Muskel unterschiedliche Energielieferanten zur Verfügung. Für die Fettverbrennung wird am meisten **Sauerstoff** benötigt. Zudem sind immer geringe Mengen an Kohlenhydraten notwendig, denn **die Fette „verbrennen in der Flamme der Kohlenhydrate“**. Pro Liter eingeatmeten Sauerstoffs kann aus den Kohlenhydraten Glykogen und Glucose mehr Energie gewonnen werden als aus Fett oder Eiweiß.

Die Geschwindigkeit, mit der Energie zur Verfügung gestellt werden kann, ist bei Glykogen bzw. Glucose höher als bei Fett oder Eiweiß.

Hätten Sie das gedacht?

Ca. Energieverbrauch bei unterschiedlichen Sportarten, bezogen auf Energieverbrauch in kcal pro Minute bei unterschiedlichem Körpergewicht (zur Berechnung der Verbrauchswerte pro Stunde sind demnach die genannten Angaben mit 60 (1 h = 60 Minuten) zu multiplizieren)

Sportart		kcal/min bei entsprechendem Körpergewicht in kg von:								
		50	55	60	65	70	75	80	85	90
Laufen:	8 km/h	6,6	7,3	8,2	8,8	9,4	10,0	10,6	11,4	12,1
	12 km/h	10,7	11,6	12,8	13,8	15,1	16,1	17,1	18,3	19,2
	16 km/h	13,3	14,5	16,0	17,4	18,8	20,0	21,3	22,8	24,0
Schwimmen (Brust/ Kraul)		3,5	3,8	4,2	4,5	4,9	5,3	5,6	5,9	6,3
Radfahren	16 km/h	4,6	5,1	5,5	6,0	6,6	7,0	7,4	8,0	8,4
	32 km/h	11,7	12,8	14,0	15,0	16,5	17,6	18,7	20,0	21,0
Aerobic		10,6	11,6	12,8	13,8	15,1	16,1	17,1	18,3	19,3
Bergwandern		5,0	5,6	6,0	6,4	7,0	7,5	7,9	8,5	9,0
Krafttraining		5,7	6,2	6,9	7,4	8,1	8,6	9,1	9,8	10,3
Nordic Walking		6,4	7,2	8,0	8,6	9,2	9,8	10,4	11,2	11,9
Yoga		3,1	3,4	3,7	4,0	4,3	4,7	5,0	5,2	5,6

Bsp.: Yoga, 75 kg, 60 Minuten:

4,7 (aus Tabelle) x 60 = 282 kcal pro Stunde zusätzlicher Verbrauch zum Grundumsatz

Nicht zu vergessen: der „Gehirnsport“!

Nicht nur durch körperliche Bewegung werden Kalorien verbrannt. Auch Denken kann ein echter Kalorienkiller sein. Sogar bei normaler Büroarbeit können Sie täglich bis zu 160 Kalorien verbrennen. Es gilt jedoch einige Dinge zu beachten:

- 🍃 Eine **gute Sauerstoffversorgung** erleichtert das Denken. Hier hilft, regelmäßig zu lüften und sich täglich an der frischen Luft zu bewegen.
- 🍃 **Wasser** ist ebenfalls wichtig für die Konzentration: Nur wenn der Körper ausreichend mit Wasser versorgt wird, kann eine optimale Sauerstoffversorgung unseres Gehirns gewährleistet werden.
- 🍃 Durch **regelmäßiges Essen** wird das Gehirn gleichmäßig mit Nährstoffen versorgt: Kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt belasten den Organismus weniger, und die geistige Arbeit fällt leichter.





Probieren Sie es aus!

Konstante geistige Herausforderungen halten fit. Durch gezielte Brainjogging-Aufgaben können die müden Zellen im Gehirn angeregt und Konzentration und Gedächtnisleistung trainiert werden.

			2				4	5
6				5	9	3		
		5					1	9
4		7		3	5	9		
		9	6	8			7	3
	7	3				2		
		1	3	4				6
2	6				1			

Auch nicht schlecht:

Bei einer Stunde Sudoku werden ca. 90 Kalorien verbrannt.

Das Raster ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 3x3 Quadrat dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Viel Spaß!

Kategorie: leicht,
(c) raetselschmiede.de

So lecker ist tägliche Fitness-Ernährung!



Mit Power in den Tag:

Die Alpro Soja-Joghurtalternative Natur schmeckt super im Müsli. Sie versorgt den Körper mit Energie und Eiweiß und man fühlt sich lange satt.

Ein Snack für zwischendurch gefällig?

Dann einfach eine Frucht-Joghurtalternative von Alpro löffeln (und für alle Naschkatzen gibt es cremige Sojadesserts). Die leckere Zwischenmahlzeit ist ein leichter Genuss und passt hervorragend in eine ausgewogene Ernährung. Auch Shakes und Smoothies mit den Sojadrinks Original oder Light und frischen Früchten sorgen für einen natürlichen Energiekick nach dem Sport.

Mit leckerer Pflanzenkraft in den Tag



Bananen-Shake mit Alpro Sojadrink Original Fresh

Zutaten für 4 Personen: 3 Bananen, 1,5 Päckchen Vanillezucker, 1 EL Zucker, 1 Liter Alpro Sojadrink Original Fresh, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Die Bananen schälen und in große Stücke schneiden. Stücke in einen Mixer oder eine hohe Schüssel geben. Den Sojadrink, den Vanillezucker, Zucker und Zitronensaft hinzufügen. Im Mixer oder mit einem Pürierstab schaumig mixen. Der Shake schmeckt mit jeder Art von Obst!



Erdbeer-Mangomüsli mit Alpro Soja-Joghurtalternative Natur

Zutaten für 2 Personen: 200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur, 1 EL Honig, 50g Erdbeeren, 1/2 Mango (geschält, gewürfelt), 4 EL Haferflocken, 2 EL Walnusskerne, nach Belieben: 25g frische Kokosnuss (geschält, in Streifen geschnitten) oder Kokosflocken

Zubereitung: Den Honig mit der Alpro Soja-Joghurtalternative glatt verrühren. Erdbeeren waschen und halbieren. Die Mangowürfel, die Haferflocken und die Nüsse mit der Alpro Soja-Joghurtalternative vermischen. Die geputzten Erdbeeren auf dem Müsli verteilen und alles mit der frischen Kokosnuss garnieren. Tipp: Statt mit Erdbeeren schmeckt das Müsli auch hervorragend mit Äpfeln und Bananen.



Noch mehr sportliche Rezeptideen finden Sie in unserer „Leckere & leichte Rezepte“-Broschüre. Wir schicken Sie Ihnen gerne kostenfrei zu. Rufen Sie uns an! Service-Telefon: 0800-58 58 567 (9-12h, gebührenfrei)

„Schoko oder Vanille –
als Energiekick zwischendurch“



Drinks Natur:

- Original Fresh mit Calcium
- Light Fresh mit Calcium

Und im H-Regal:

- Original mit Calcium
- Light mit Calcium
- Bio
- Ungesüßt



„Original oder Light –
hervorragend für Shakes“

Drinks „Geschmackssorten“
im H-Regal:

- Vanille
- Schoko
- Banane

„Erfrischender
Start in den Tag – für
die ganze Familie“



„Dessert Dunkle Schoko –
cremig-lecker, als Belohnung
und für Ich-Momente“

Joghurtalternativen:

- 🍃 Natur
- 🍃 Vanille
- 🍃 Pfirsich
- 🍃 Heidelbeere
- 🍃 Exotic / Pfirsich
- 🍃 Brombeere / Himbeere

„Brombeere / Himbeere –
für den erfrischend-fruchtigen
Genuss nach dem Sport“

Desserts:

- 🍃 Feine Vanille
- 🍃 Schokolade Mildfein
- 🍃 Dunkle Schokolade
- 🍃 Softer Karamell



„Fruchtig & Cremig:
Köstliche kleine Auszeiten!“

- 🍃 Kirsche
- 🍃 Pfirsich

„Margarine: Für alle
Brotliebhaber mit wertvollem Sojaöl
und frischem Geschmack“



🍃 Halbfett-Sojamargarine

- 🍃 Cuisine
- 🍃 Cuisine Light



„Cuisine: Die Soja-Kochcrème verleiht
jedem Gericht das gewisse Etwas“





Die Alpro Garantie:

Alpro verzichtet auf jegliche Verwendung von Sojabohnen aus Anbauflächen in Regenwaldgebieten und garantiert für alle Produkte die Verwendung von gentechnikfreien Sojabohnen. Um diese Ressourcen zu sichern, unterstützt Alpro ganz gezielt auch kleine Sojafarmer mit fairen Abnahmepreisen, wenn sie sich zu einem langfristigen Qualitätsanbau verpflichten.



Unsere 30-jährige Erfahrung in der Herstellung von Sojaprodukten garantiert Ihnen höchste Qualität und damit nur das Beste aus der ganzen Sojabohne.



Eine vollständig unabhängige Organisation, CERT ID, wacht über den gesamten Herstellungsprozess, um eine Verunreinigung mit gentechnisch veränderten Organismen auszuschließen.



Wir sind davon überzeugt, dass Unternehmen zur Erhaltung unseres Planeten beitragen müssen. Alpro unterstützt deshalb verschiedene Umwelt- und Verbraucherinitiativen.

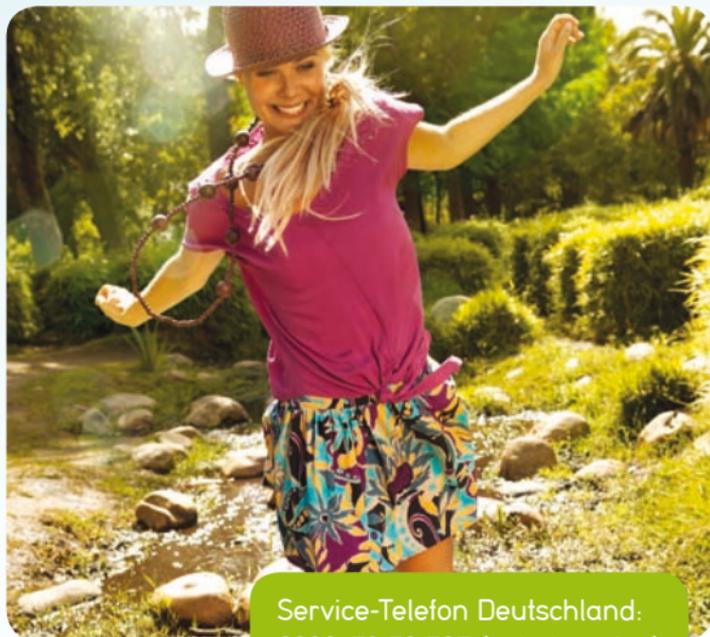
Mehr über Alpro erfahren?



Alles, was Sie über Alpro wissen möchten, erfahren Sie online unter www.alpro.com oder unter www.facebook.com/Alpro.

Der Alpro Newsletter:

Immer Up-to-date sind Sie mit dem **Alpro Newsletter** – einfach online bestellen unter www.alpro.com.



Service-Telefon Deutschland:
0800-58 58 567 (gebührenfrei)
E-Mail: Kundenservice@alpro-soya.de



enjoy plant power

