

## GESUND UND SICHER GEWICHT AUFBAUEN

### GESUNDE NAHRUNGSMITTEL FÜR GEWICHTSZUNAHME

**MILCH** – Milch enthält ein ausgeglichenes Verhältnis an Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten und stellt somit eine gute Quelle für Kalzium sowie anderen Vitaminen und Mineralstoffen<sup>1</sup> dar. Es bietet sich an, Shakes auf Milchbasis zuzubereiten. Fügen Sie die Zutaten nach Belieben und gewünschter Konsistenz hinzu (mehr Flüssigkeit für flüssige Shakes, mehr Obst/Gemüse/Haferflocken für eine cremigere Konsistenz). Idealerweise süßen Sie mit Honig, Datteln oder anderen Trockenfrüchten:

- Schokoladen-Bananen-Nuss-Shake: Kombinieren Sie 1 Banane, 1 Messlöffel Schokoladenproteinpulver und 1 Esslöffel Erdnussbutter oder eine andere Nussbutter.
- Vanille-Beeren-Shake: Kombinieren Sie 200 g frische oder gefrorene gemischte Beeren, Eiswürfel, 200 g (eiweißreichen) Naturjoghurt und 1 Messlöffel Vanilleproteinpulver.
- Schokoladen-Haselnuss-Shake: Kombinieren Sie 300 ml Milch mit Kakaopulver mit 1 Messlöffel Schokoladenprotein, 1 Esslöffel Haselnussbutter und einer Avocado.
- Vanille-Heidelbeer-Shake: Mischen Sie 200 g frische oder gefrorene Heidelbeeren, 1 Messlöffel Vanilleproteinpulver, 200 g Vanillejoghurt und süßen Sie den Shake nach Belieben.
- Super-Green-Smoothie: Kombinieren Sie 200 g Spinat, 1 Avocado, 1 Banane und 1 Messlöffel Vanilleproteinpulver.

**REIS** – Reis stellt eine gute Quelle dar, um natürlicherweise an Gewicht zuzunehmen. Sollten Sie einen schlechten Appetit haben oder schnell satt werden, stellt Reis eine gute Wahl dar, um mit einer kleinen Menge, viele Nährstoffe zu sich zu nehmen.

**NÜSSE UND NUSSMUS** – Nüsse und Mus aus Nüssen sind die perfekte Wahl, wenn Sie an Gewicht zunehmen möchten. Schon eine kleine Handvoll Mandeln reicht aufgrund ihrer Kaloriendichte aus. Nussmus kann auch zu Smoothies, Joghurt und vielem mehr hinzugefügt werden.

**STÄRKEN** – Kartoffeln und andere stärkehaltige Lebensmittel werten nicht nur die Kohlenhydrataufnahme auf (bei gleichzeitiger Erhöhung der Kalorien), sondern bewirken ebenfalls eine vergrößerte Speicherkapazität der Muskelglykogenspeicher. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend gesunde stärkehaltige Kohlenhydrate essen wie z. B. Hafer, Mais, Buchweizen, Kartoffeln und Süßkartoffeln, Wurzelgemüse, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Hirse, Quinoa.

**LACHS UND FISCH** – Mit vorzugsweise hohem Eigenfettgehalt sind ausgezeichnete Eiweißquellen und liefern gesunde Fette. Sie enthalten viele Nährstoffe wie auch Omega-3-Fettsäuren. Nur 170 Gramm Lachsfilet enthalten etwa 350 Kalorien und 4 Gramm Omega-3-Fettsäuren.<sup>2</sup>

**AVOCADOS** – Avocados sind mit gesunden Fetten ausgestattet. Im Gegensatz zu anderen Früchten, sind

Avocados kalorienreich und daher ein hervorragendes Nahrungsmittel, um den Körperaufbau zu unterstützen. Eine große Avocado enthält rund 322 Kalorien, davon 29 Gramm Fett und 17 Gramm Ballaststoffe.<sup>3</sup> Avocados sind reich an Vitaminen und Mineralien. Sie können zu Gerichten wie Omelettes, Sandwiches und zu Hauptmahlzeiten hinzugefügt werden.

### TIPPS UND TRICKS

- Essen Sie regelmäßig. Nehmen Sie lieber fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten am Tag zu sich, statt zwei oder drei großen Mahlzeiten.
- Wählen Sie nährstoffreiche sowie kaloriendichte Lebensmittel. Hierfür eignen sich Vollkornbrot, Teigwaren, Getreide, sowie Früchte (besonders gut eignen sich Datteln), Milchprodukte, Nüsse und Samen.
- Trinken Sie Smoothies oder gesunde Shakes mit Milch und frischem oder gefrorenem Obst und Hafer.
- Achten Sie auf Ihr Trinkverhalten. Sie sollten möglichst 30 Minuten nach einer Mahlzeit trinken, nicht währenddessen (schnellere Sättigung).
- Jeder Bissen zählt. Snacks wie Nüsse, Erdnussbutter, Käse, Trockenfrüchte und Avocados sind gut geeignet, um mit einer kleinen Menge viel Kalorien zu sich zu nehmen. Bereiten Sie sich ein Erdnussbutter-Marmeladen-Sandwich oder ein Wrap mit Avocado, geschnittenem Gemüse und Fleisch oder Käse zu.
- Werten Sie ihr Gericht auf. Ergänzen Sie Ihre Gerichte mit weiteren energiedichten Extras, um Ihre Kalorienzufuhr zu erhöhen (z. B. Käse zum Rührei hinzugeben).

### FRÜHSTÜCKSIDEE

- Kombinieren Sie Haferflocken mit Nussbutter, Banane, Zimt, Butter, Früchtepüree (Apfelmus) oder Obst jeder Art.
- Kochen Sie Haferflocken in Milch anstatt mit Wasser, um die Kalorien zu erhöhen.
- Müsli wird idealerweise mit Nüssen und Trockenfrüchten getoppt.
- Bereiten Sie Pfannkuchen bevorzugt mit Vollkornmehl zu und bestreichen Sie diese mit Nussbutter, Honig und Beeren.
- Wählen Sie Vollkornbrote.
- Verwenden Sie neben Käse auch andere Milchprodukte wie z. B. Joghurt oder Milch, um die Kalorien Ihres Frühstücks zu erhöhen.
- Obst enthält etwa dreimal so viel Kalorien verglichen mit den meisten Gemüsesorten pro Portion.
- Avocado bereichert ein Frühstücksgericht mit Geschmack, Cremigkeit und Kalorien. Legen Sie Scheiben über Ihr Rührei oder als Brotbelag. Geben Sie Avocadowürfel zu Ihren Frucht-Smoothies hinzu.

<sup>1</sup> www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19997019

<sup>2</sup> www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15357699

<sup>3</sup> nutritiondata.self.com/facts/fruits-and-fruit-juices/1843/2



## HOW TO GAIN WEIGHT FAST AND SAFELY

### HEALTHY FOODS TO GAIN WEIGHT

**MILK** – It provides a good balance of proteins, carbs and fats and is a good source of calcium, as well as other vitamins and minerals.<sup>1</sup> A good idea can be to make your own protein shakes. Add milk until your desired consistency is reached. Whey adds more calories of protein, but you can also replace it with more fruit/milk/oats:

- Chocolate banana nut shake: Combine 1 banana, 1 scoop of chocolate whey protein and 1 tablespoon of peanut or another nut butter.
- Vanilla berry shake: Combine 200g of fresh or frozen mixed berries, ice, 200g of (high-protein) natural yogurt and 1 scoop of vanilla whey protein.
- Chocolate hazelnut shake: Combine 300ml of chocolate milk with 1 scoop of chocolate whey protein, 1 tablespoon of hazelnut butter and 1 avocado.
- Vanilla blueberry shake: Combine 200g of fresh or frozen blueberries, 1 scoop of vanilla whey protein, 200g of vanilla yogurt and sweetener if needed.
- Super green shake: Combine 200g of spinach, 1 avocado, 1 banana and 1 scoop of unflavored or vanilla whey protein.

**RICE** – Is a convenient source to help you gain weight. If you have a poor appetite/fell full quickly it is a good choice because you can easily obtain a high amount of carbs and calories from a single serving (when you're on the go packs of microwavable rice can be easily added to other protein sources).

**NUTS AND NUTBUTTERS** – Nuts and nut butters are a perfect choice if you are looking to gain weight. Just one small handful of almonds is sufficient because of its caloriensity. Nut butters can also be added to smoothies, yogurts and much more.

**STARCHES** – Not only do potatoes and other starches add carbs and calories to help you gain weight – they also increase your muscle glycogen stores. Make sure you eat enough healthy starchy carbs like: oats, corn, buckwheat, potatoes and sweet potatoes, squash, winter root vegetables, beans and legumes, quinoa.

**SALMON AND OILY FISH** – Salmon and oily fish are excellent sources of protein and important healthy fats. They provide many nutrients like omega-3-fatty acids. Just 170-gram fillet of salmon provides around 350 calories and 4 grams of omega-3 fats.<sup>2</sup>

**AVOCADOS** – Avocados are loaded with healthy fats. Unlike other whole fruits, avocados are fairly calorie-dense and therefore a great food to help you gain weight. Just one large avocado provides around 322 calories, 29 grams of fat and 17 grams of fiber.<sup>3</sup> Avocados are also high in vitamins, minerals and various beneficial plant compounds. You can add them to dishes such as omelets, sandwiches and to main meals.

### TIPS AND TRICKS

- Eat more frequently. Eat five to six smaller meals during the day rather than two or three large meals.
- Choose nutrient-rich foods. As part of an overall healthy diet, choose wholegrain breads, pastas and cereals; fruits and vegetables; dairy products; lean protein sources; and nuts and seeds.
- Try smoothies and shakes. Drink smoothies or healthy shakes made with milk and fresh or frozen fruit and oats.
- Watch when you drink. Try to drink 30 minutes after a meal, not with it (it makes you feel full faster)
- Make every bite count. Snack on nuts, peanut butter, cheese, dried fruits and avocados. For example have a peanut butter and jelly sandwich, or a wrap sandwich with avocado, sliced vegetables, and lean meat or cheese.
- Top it off. Add extras to your dishes for more calories – such as cheese in casseroles and scrambled eggs.

### WHAT TO CHOOSE FOR BREAKFAST

- Oatmeal topped with nut butters/banana/cinnamon/butter/any kind of fruit/applesauce.
- Choose whole grains over refined grains.
- Cook hot cereal with milk, rather than water, to boost the calories.
- Top the cereal with nuts and dried fruit.
- Make pancakes with 100 percent whole-wheat flour, and top with nut butter, honey and berries.
- Choose dense, multigrain breads
- In addition to cheese, use other dairy products, such as plain yogurt or milk, to boost your breakfast calories.
- Fruit has about three times the calories of most vegetables per serving. Mix dried fruit into hot or cold cereal. A cup of sliced banana served over cereal or pancakes, sandwiched with peanut butter or stirred into yogurt is another good option.
- Avocado adds flavor, creaminess and calories to breakfast. Lay slices over scrambled eggs and cheese; blend cubes into a fruit smoothie; or spread mashed avocado over toast.

<sup>1</sup> www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19997019

<sup>2</sup> www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15357699

<sup>3</sup> nutritiondata.self.com/facts/fruits-and-fruit-juices/1843/2