

Lebensmittel Liste – Smarte Lebensmittel



Als smarte Lebensmittel* verstehen wir bei Business & Biceps jene Lebensmittel, Snacks und Gerichte, die ein optimales Verhältnis aus Geschmack, Nährstoffen (v.a. Protein) und Sättigung aufweisen.

Genereller Tipp bei Hungergefühl: vor und nach jeder Mahlzeit 1 Glas Wasser trinken und beim Einkauf im Supermarkt immer mit einer definierten Liste/Vorgabe vorgehen.

Einkaufen sollte daher eher schnell und effizient ablaufen um Impuls – bzw. Fehlkäufe zu vermeiden. Hier sind vor allem Disziplin und Tempo das Erfolgsrezept (was wiederum auch „Leerzeiten“ verringert).

**Hierbei handelt es sich, ebenso wie bei Trainingsplänen, um Empfehlungen, vorbehaltlich etwaiger Unverträglichkeiten oder Allergien, die immer vorher ärztlich abgeklärt werden sollten*

Business & Biceps FlexCo

Veitingergasse 20, 1130 Wien

FN: 618784 b

www.business-biceps.com

office@business-biceps.com

Tel.: +43 660 2012 919 | +43 664 215 3866



1) Snacks und Mahlzeiten im Büroalltag (Auszug)

Beeren mit Skyr/Magerjoghurt/Sojajoghurt

Skyr mit Knoblauch und frischen Kräutern als Soß oder Dip für Maiswaffeln

Magertopfen mit Tunfisch und Essiggurken (+ Knoblauch, Salz, Gurkenwasser) auf Maiswaffeln als Aufstrich

Gebäck mit > 100g Magerschinken / Schwarzwälder idealerweise ohne Fettrand

Cottage Cheese mit Maiswaffeln/Proteinbrot

Linsensalat (Spar) + Shrimps / Schinken

„Fertige Salate“ + Hühnerbrust

Grillhendl mit Salat

Protein(gries)pudding / Proteinmilchreise

Generell sind Lebensmittel mit dem „NUTRI-SCORE“ A ein guter Richtwert, jedoch sollte dennoch immer ein Blick auf die Kalorien pro 100g geworfen werden!

2) Vorbereitung der Mahlzeiten mit „Baukastensystem“

Am Backblech kann gleichzeitig eine große Menge und Vielfalt an Lebensmitteln vorgekocht werden:

- Jegliches Gemüse (Karotte, Paprika)
- Zwiebeln & Knoblauch!
- Kartoffeln
- Hühnerbrust, Rindfleisch
- Shrimps

Diese können dann in verschiedene Tupperwares „sortiert“ werden und jeden Tag einfach in der Pfanne wieder aufgewärmt werden und nach Lust und Laune kombiniert werden

Dazu passen folgende (niedrigkalorische) Saucen:

Business & Biceps FlexCo

Veitingergasse 20, 1130 Wien

FN: 618784 b

www.business-biceps.com

office@business-biceps.com

Tel.: +43 660 2012 919 | +43 664 215 3866



- Skyr/Joghurt-Sauce mit Kräutern und Knoblauch (siehe Snacks)
- Syracha
- Sojasauce
- Senf

3) Beispieltag im Büroalltag

- Frühstück: Kornspitz mit Schinken, Skyr/Topfen/Magerjoghurt mit Beeren
- Snack: siehe oben
- Mittagessen aus dem Supermarkt: Salat mit *zusätzlich* (Mager)Feta/Tunfisch. Dressing (Mager)Joghurtdressing) ODER mitnehmen von zuhause (aus dem Baukasten)
- Nachmittagssnack: Proteinriegel/Shake/Proteinpudding etc. (z.B. DM-Eigenmarke, NÖM-Proteindrink, Proteinpudding etc.), Proteincreme etc., Maiswaffeln, Beeren
- Abendessen: Hühnerbrust, mit Ofengemüse und Süßkartoffeln und Joghurt-Knoblauch Dip (Rest kommt am nächsten Tag in die Arbeit mit bzw. kann für die nächsten Tage vorgekocht werden)

4) Lebensmittel allgemein

1. Proteinquellen

Putenbrust

mageres Faschiertes

Rumpsteak

Filet

Weißer Fisch

Gefrorene Meeresfrüchte

Business & Biceps FlexCo

Veitingergasse 20, 1130 Wien

FN: 618784 b

www.business-biceps.com

office@business-biceps.com

Tel.: +43 660 2012 919 | +43 664 215 3866



Magerschinken
Bohnen
Linsen
Tofu
Seitanprodukte (unter > 110 Kal. / 100g)
Rollgerste
Edamame
Soja/Hafer/MagerjoghurtsJoghurts
Skyr
Magertopfen
Proteinpudding/Topfencreme (idealerweise < 80 Kal. / 100g.)
Quargel
Cottage Cheese

2. Kohlenhydratquellen

Kartoffeln/Süßkartoffeln
Mais oder Reiswaffeln
Cottage Cheese
Skyr (Natur & mit Geschmack)
Magerschinken

Hühnerbrust

3. Fettquellen

**hochwertige und gesunde Fettquellen; möglichst gezielt und sparsam einsetzen*

Lachs
Avocado
Nüsse (< 25 g pro Portion/Tag)
Olivenöl (zum Braten/kochen max. 1 EL)

Business & Biceps FlexCo

Veitingergasse 20, 1130 Wien
FN: 618784 b
www.business-biceps.com
office@business-biceps.com
Tel.: +43 660 2012 919 | +43 664 215 3866



4. Micronährstoffe (v.a. Vitamine und Greens)

(Gefrorene) Erdbeeren/Himbeeren/Heidelbeeren

Beeren frisch

Jegliches Gemüse frisch

Salat

Tomaten

Petersilie

Spinat

Mangold

Bambus

Sojasprossen

5. Kategorisierung von Lebensmitteln:

Lebensmittel mit Kalorien < 110 / 100g = Kategorie A (sollten die Hauptbausteine sein)

Lebensmittel mit Kalorien >110 – 230 = Kategorie B (Max. 1x pro Tag als Baustein)

Lebensmitteln mit Kalorien > 230 = Kategorie C (sollte nur ca. 2-3 x pro Woche konsumiert werden)

6. Bio Sportnahrung von unserem Partner „ROC Sports“:

Mit dem Code „businessandbiceps“ bekommt ihr 5 % Rabatt auf Eure Bestellung bei ROC Sports.

[Link zum Partner](#)

Business & Biceps FlexCo

Veitingergasse 20, 1130 Wien

FN: 618784 b

www.business-biceps.com

office@business-biceps.com

Tel.: +43 660 2012 919 | +43 664 215 3866



7. Green-Drink Biogena One mit 99 Mikronährstoffen von Biogena

Mit dem Code „Business&Biceps5“ bekommt ihr 5 % Rabatt auf Eure Bestellung.

[Link zum Partner](#)

8. Unsere Partner im Überblick:



Business & Biceps FlexCo

Veitingergasse 20, 1130 Wien

FN: 618784 b

www.business-biceps.com

office@business-biceps.com

Tel.: +43 660 2012 919 | +43 664 215 3866

