

AngeLove Nutrition

ADVENTSKALENDER

UNSERE
TOP
20

Makro



Tipps

MAKRO TRACKING TIPPS FÜR MEHR ERFOLG AUF
DEINER FLEXIBLE DIETING REISE



- Tipp 1** Wenn du Schwierigkeiten hast dein tägliches Proteinziel zu erreichen, iss 1/3 davon bereits beim Frühstück. Eiklar-Omelett oder ein Proteinshake können sehr hilfreich sein.
- Tipp 2** Kaue Kaugummi, während du kochst, um Snacken zu vermeiden und nicht zu viel zu essen.
- Tipp 3** Befreunde dich mit jemandem, den du kennst und der auch MyFitnessPal nutzt, sodass du aus seinem Ernährungstagebuch Mahlzeiten kopieren kannst, wenn ihr gemeinsam esst oder wenn du dir eine Mahlzeitinspiration holen möchtest. Dafür muss die andere Person ihr Tagebuch für dich freigeben.
- Tipp 4** Trage dein Abendessen als erstes in MyFitnessPal ein und plane dann den restlichen Tag um diese Mahlzeit herum. So vermeidest du Makro-Tetris am Abend.
- Tipp 5** Plane deine Makro-dichteste Mahlzeit (z.B. Burger, Eis, Thai Essen) des Tages zuerst, um sicherzustellen, dass sie in deinem Tag passt und du dann deinen Essenstag weiterplanen kannst.
- Tipp 6** Gehe nie hungrig einkaufen. Du weißt was dann passiert ;)
- Tipp 7** Um leichter deine tägliche Ballstoffziele zu erreichen, iss einen großen Salat am Tag.



- Tipp 8** Um aus einer Verpackung eine gewisse Menge rauszunehmen, kannst du die Verpackung auf der Waage stellen, die Waage auf Null setzen (mit der 'Tare' Button) und dann die gewünschte Menge rausnehmen. Die rausgenommene Menge wird als eine negative Zahl angezeigt.
- Tipp 9** Wenn du dir nicht sicher bist wie du ein Gericht im Restaurant trackst, kannst du auf caloreking.com gehen und ein ähnliches Gericht aussuchen oder eine ähnliche Mahlzeitversion von MyFitnessPal auswählen.
- Tipp 10** Eiweißquellen sollten immer bei dir zuhause vorhanden sein: Eiweißpulver, Tunfisch, Beef Jerky, Garnelen, Eiweißriegel. Damit kannst du immer eine balancierte Mahlzeit gestalten.
- Tipp 11** An drei Orten verbringst du die meiste Zeit am Tag - dein Zuhause, deine Arbeit/Uni und dein Gym. Suche nach makrofreundlichen Mahlzeitoptionen in der Nähe. So hast du immer einen Plan B und kannst deine Ziele langfristig erreichen.
- Tipp 12** Wiege dein Gemüse vor dem Schneiden - so ist es einfacher als wenn es geschnitten ist und du es zum Kochen oder Salat-Zubereiten nutzen möchtest.



- Tipp 13** Kaufe kleine Verpackungen von deinen 'Trigger-Foods', wie z.B. Mini-Schokoladen, kleine Tüten Chips oder Gummibärchen. Von diesen Lebensmittel isst man schnell zu viel und wenn man nicht viel davon hat, isst man auch nicht viel davon.
- Tipp 14** Habe keine Angst, deine Mahlzeit im Restaurant anzupassen und verändern zu lassen. Tausche die Pommes gegen eine Ofenkartoffel oder einen Salat und lasse die Mayonnaise weg. Diese kleine Veränderungen haben einen großen Einfluss.
- Tipp 15** Wenn du unterwegs isst und dein Essen schätzt, mache Bilder von deiner Mahlzeit und von der Beschreibung im Menü, um dann später darauf zurückzukommen.
- Tipp 16** Wenn für dich dein tägliches Proteinziel überwältigend klingt, teile es durch die Anzahl deiner Mahlzeiten. So kannst du vorplanen wie viel Eiweiß du pro Mahlzeit zu dir nehmen kannst um dein tägliches Ziel zu erreichen.
- Tipp 17** Wenn du oft Hunger empfindest, iss weniger aber größere Mahlzeiten anstatt viele kleinere Mahlzeiten. Iss zu jeder Mahlzeit eine extra Portion Gemüse. So erreichst du ein Gefühl der Sättigung.



- Tipp 18** Rate das Gewicht deines Essens bevor du es wiegst um deine Einschätzung zu üben. Überprüfe dann ob du richtig liegst. So kannst du dein Essen besser einschätzen, wenn du unterwegs bist und keine Waage an der Hand hast.
- Tipp 19** Vergewissere dich, dass die Informationen beim Barcode-Scannen von verpackten Lebensmitteln in MyFitnessPal mit den Verpackungsangaben übereinstimmen. Wenn das nicht der Fall ist, kannst du immer das Nahrungsmittel händisch erstellen und die richtige Makros eingeben.
- Tipp 20** Bewahre länger haltbare Lebensmittel in deinem Auto oder Büro (oder beides) für die Fälle, wenn du Hunger hast und/oder keine Zeit für Food Prep hattest. Gutes Essen sollte leicht verfügbar sein. Dinge wie Reiswaffel, Proteinriegel und Nüsse sind gut passend dafür.