



Für meine ProCoaching Gruppe, habe ich eine Liste erstellt, was sich den alles in Coach BEAR's Kühlschrank und Vorratskammer befindet. Da die Resonanz so super war und viele diese bereits Freunden und Verwandten geschickt haben, hier auch zum Download.

Diese Liste ist von Dr. John Berardi (Precision Nutrition) inspiriert und auf Coach BEAR angepasst. Am Ende ist diese Liste nicht dafür da zu erklären "WESHALB?" sondern nur das "WAS." genau weil viele so einen beeindruckenden Körper gebaut haben.

Ich kann mit grosser Wahrscheinlichkeit sagen, dass wenn Dein Kühlschrank überwiegend mit anderen Optionen gefüllt ist, es schwierig wird einen gesunden, durchtrainierten Körper zu haben.

Wenn es nichts von dem enthält was ich gerade aufgezählt habe – umsmeissen und neu bestücken :)

Was ist in Coach BEAR's Kühlschrank?



Das ist in your Coach Bears Kühlschrank?

Fleisch, Geflügel und Fisch

- Hackfleisch gemischt (2 x 500g)
- Rindfleisch (1 x 500g)
- Hühnchenbrust (4 x 500g)
- Truthahnbrustfilet (4 x 500g)
- Lachsfilet (2 x 500g)
- Fischstäbchen (Packung 30 Stück)

Weitere Möglichkeiten:

- o Jede Art von Rindfleisch
- o Jede Art von Fisch
- o Strauss
- o Bison / Büffel

Eier

- Freiland Eier (24 Stück)

Käse (Hart)

- Gruyere 500g
- Parmigiano-Reggiano (500g)
- Feta (1 x 500g)
- Hüttenkäse (3 x 750g) (nicht Hart ich Weiss ;))

Weitere Möglichkeiten:

- Aged White Cheddar
- Baby Swiss
- Havarti

Früchte

- Äpfel (3.5 kg)
- Erdbeeren (500g gefroren)
- Himbeeren (500g gefroren)
- Bananen 1 kg

Weitere Möglichkeiten

- Mandarinen
- Ananas
- Birnen
- Nektarinen
- Frische Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, etc.
- Rote Trauben

Gemüse

- Spinat (2 Beutel je 750g)
- Rote, Gelbe und Grüne Paprika (8)
- Gurken (2)
- Tomaten (1 kg)
- Karroten (3.5 kg Sack)
- Zucchini
- Blumenkohl
- Brokkoli

Saucen

- Pesto (Ein Glas Pesto normal und ein getrocknete Tomaten Pesto - Barilla)
- Curry Sauce (1 Flasche)
- Tomato Pasta (4 Dosen)
- Apfelessig (1 Flasche)
- Rotweinessig (1 Flasche)
- Balsamico (1 Flasche)
- Leinsamenöl (1 Flasche)

Weitere Möglichkeiten

- Alle weiteren Arten von Ölen

Getränke

- Wasser (1 l Flasche)
- Milch (2 l Frisch Milch)

Also, Was ist *NICHT* in meinem Kühlschrank?

- Softdrinks, Fruchtsäfte oder anderweitige Getränke mit Kalorien
- Fetthaltige und gezuckerte Salat dressings oder Gewürze.
- Brote die nicht Frisch gekauft sind (Toatbrot, etc)
- Was aus einem Karton kommt (die meiste Zeit)
- Verfaulte Sachen die zubereitet hätten werden sollen ☹

☹

Was ist in meinem Vorratsschrank

Es ist sehr einfach die Theorie zu kennen und Sie überall zu posten, aber machst Du auch was Du predigest?

In dem ich Dich in "meinen Schrank" schauen lasse, möchte ich Dir die Chance geben, deine Gewohnheiten mit meinen zu Vergleichen. So zeige ich Dir auf wie diese Theorie in die Realität umgesetzt wird.

Jetzt gehen wir noch zusammen durch meinen Schrank und werden dort die trocken gelagerten Lebensmittel wie meine Supplemente ansprechen.

Am Ende wirst du sehen, dass es zwar Disziplin braucht aber nicht einen so argen "Verzicht" wie man Dir weiss machen möchte.



Was ist in Coach BEARs vorratskammer

Vorratskammer

- Köllscher Haferflocken (1 kg)
- Thunfisch Dose (150g Dosen)
- Sack Reis (3.5 kg)
- Gemischte Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Cashew, etc.)
- Verschiedene Bohnen trocken (500g)
- Hülsenfrüchte (Linsen 2 Dosen, 1 bag mixed beans)
- Quinoa (500g)
- Pasta (2 x 500g)
- Extra Virgin Olive Oil (1 Flasche)
- Kokosnuss Öl (kalt gepresst, nativ)
- Gehackte und ganze Tomaten (3 Dosen)
- Bohnen (3 Dosen)
- Leinsamen (500g)
- Tee (verschiedene Varianten)
- Kaffeebohnen (1kg)

Gewürze

Salz, Pfeffer, frisches Knoblauch, Basilikum, Oregano, Chilipilver, Zwiebelpulver, and Zimt – das ist bereits ein super Start. Gewürzmischungen mag ich auch sehr, weil diese die Denkarbeit herausnehmen, Italienisch, Mexikanisch, Wokgemüse, Indisch, oder Thai.

Wichtig: Hier in diesem Schrank biegen die Meisten falsch ab: Kekse, Kracker, Kartoffelchips, etc. Alles Zeug was dir deine hartverdienten "Gainz" den Rang ablaufen und zu "Fats" umwandeln ;)9

Wann es in deiner Küche so aussieht wie grad beschrieben, folgt eine Anleitung:

1. Man nehme einen Abfalleimer,
2. platziere ihn strategisch unter dem Regal mit diesen "Feinheiten" und
3. mit einem kräftigen Schwung und Streichen des Armes bewege man diese in den dafür vorgesehen Abfalleimer.
4. BRAVOO!!!

Getränke

- Wasser (Britta filtriert wenn gewollt)

Supplemente

- Eiweisspulver (my Protein – 1kg Packung)
- Kreating Monohydratpulver (my Protein – 1 kg Packung)
- Pure Pharma:
 - o Omega 3 Fischöl,
 - o Vitamin C und
 - o Mineral – Stack.
- MyProtein – Flavdrops
- Athlete Greens

Supplemente sollten durch deine Trainingsziele und deine verfügbaren Mittel wie Zeit und Geld bestimmt sein.

Einige sagen, dass ausser deinem Proteinpulver, Fischöl und den Mineralien kein Supplement das ganze Jahr genommen werden sollte. Generell ist ja bekannt, aber Supplemente sind Nahrungsergänzungsmittel und können keine gesunde und ausgewogene Ernährung ersetzen.

Leider ist es sogar noch unter Trainierenden mit Jahren Erfahrung unterm Gürtel noch Gang und Gebe "überwiegend" (mehr als die empfohlenen 5%) auf Supplemente zu bauen.

[L.I.F.E. Coaching](#)

[Eure Erfolge / Transformationen](#)