

F**K YOU HÄMORRHOIDEN



MUSTERPLAN ANPACKER*IN



Die Anpacker

Wer körperlich arbeitet, darf auch deftig, fettig und zuckerreich essen – so spricht der Volksmund. Der Energieverbrauch und entsprechend der -bedarf sind, verglichen mit dem Vielsitzer, klar höher. Doch ein zweites Frühstück mit Buttercroissants und am Mittag ein Burgermenü mit Pommes und Cola sind sogar bei handwerklich arbeitenden Menschen zu üppig und sorgen für eine träge Verdauung.

Gönne dir gerne zwischendurch ein Burgermenü oder ein Frikadellenbrötchen oder das eine oder andere Feierabendbierchen – doch die Dosis macht das Gift! Gerade Dachdecker, Maurer, Straßenbauer oder Zimmermänner sind oft starken Umwelteinflüssen wie Kälte, Feuchtigkeit und Staub ausgesetzt. Zum Ausgleich benötigt der Körper ausreichend Nährstoffe, damit er regenerieren kann, die Verdauung in Schwung bleibt und – du kannst es dir schon denken – die Klopause entspannt bleibt. Hier bekommst du einen Musterplan in die Hand, der anpackt!

Denke daran, dass jeder Körper **seinen individuellen Anspruch** und Verbrauch hat und dass es nicht unerhebliche **Unterschiede zwischen den Geschlechtern** gibt. Für mehr Infos schau gerne auf meiner Website www.sven-bach.de vorbei.

Idealer Musterplan für einen Mann

Größe: ca. 1,81 m

Alter: ca. 29 Jahre

Gewicht: ca. 75 kg

Aktivität: Zimmermann

spielt im Verein Fußball

Tagesbedarf: etwa 3100 kcal pro Tag

Frühstück, etwa 700 Kalorien

4 EL Haferflocken (65 g)

200 g Naturjoghurt, Sojajoghurt oder Speisequark

50 g Nüsse und 20 g Rosinen, Cranberrys
oder Trockenobst

2 Frühstückseier

Zwischenmahlzeit, etwa 400 Kalorien

1 großes Stück Obst

1 Stück Kuchen

Zwischenmahlzeit, etwa 400 Kalorien

200 g Naturjoghurt, 3,8 % Fett

50 g Walnüsse

Gern Gemüse oder Rohkost

Abendessen, etwa 700 Kalorien

1 Brötchen (70–85 g)

50 g Frischkäse

125 g Mozzarella, Feta oder Schnittkäse,
45 % Fett i. Tr.

300 g frisches Gemüse

(am besten Rohkost oder mit dem Frischkäse dippen!
Das Gemüse kann auch in etwas Brühe gedünstet werden – nach Belieben und Verträglichkeit)

20 g Biorapsöl für das Gemüse und Salat

Mittagessen, etwa 900 Kalorien

500 g Salzkartoffeln oder 235 g gekochte Nudeln
(ca. 110 g ungekocht) bzw. 290 g gekochten Reis
(ebenfalls ca. 110 g ungekocht)

250 g Gemüse

250 g Lachsfilet

20 g Biorapsöl zum Braten bzw. für Gemüse und Salat

Ich wünsche dir gute Power!

Dein Sven Bach

F**K YOU HÄMORRHOIDEN

MUSTERPLAN ANPACKER*IN

Schau auch gerne auf den Social Media-Profilen von Sven Bach und Co-Autor Prof. Derek Zieker-Fischer vorbei, um nichts zu verpassen:

@svenbach_ernaehrung
@profiderek



Facebook



Instagram



YouTube



„Blick ins Buch“

Von Derek Zieker-Fischer erschienen:



Der Riesenfuchs und das Kaninchen

Hardcover | 40 Seiten
Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag
ISBN 978-3-942906-53-1
Ladenpreis EUR 13,00 [D]

Der Riesenfuchs und das Kaninchen II Die Freundschaftsprobe

Hardcover | 40 Seiten
Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag
ISBN 978-3-942906-55-5
Ladenpreis EUR 14,00 [D]

Mitautor der
„S3-Leitlinie für Hämorrhoiden“
publiziert bei AWMF | Das Portal der
wissenschaftlichen Medizin
Downloadlink: <https://bit.ly/408nC8L>

Von Sven Bach erschienen (Auszug):



Sven Bachs Jobfood

Taschenbuch | 148 Seiten
Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag
ISBN 978-3-869103327
Ladenpreis EUR 19,99 [D]

Easy Intervallfasten

Sven Bach und Martina Amon
Taschenbuch | 160 Seiten
Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag
ISBN 978-3-842630307
Ladenpreis EUR 19,99 [D]

Der Gesundheitskochkurs: Diabetes

Taschenbuch | 144 Seiten
Format 15 x 21 cm | Schlütersche
ISBN 978-3-899938913
Ladenpreis EUR 19,99 [D]