



**KNACK
DICH
FIT**



GET FIT, GO WALNUTS

Walnüsse sind richtige kleine Kraftpakete: Prall gefüllt mit Nährstoffen gelten sie als wahres Fitness-Food. Vor allem stecken sie voll guter Omega-3-Fettsäuren. Mit einer Handvoll, das sind etwa 30 Gramm oder 14 Walnuss-Hälften, hast du die perfekte Tagesration zusammen.

Ob du Walnüsse als Workout-Snack verputzt oder eines unserer Rezepte für Frühstück, Lunch oder Abendessen ausprobierst – das Allround-Talent passt zu allen deinen Lieblingsgerichten. Besonders die kalifornische Variante: Die ist nämlich besonders mild und extra crunchy. Hau rein!

#knacktastisch



WARUM OMEGA 3?

Omega 3 gehört zu denjenigen Fettsäuren, die dein Körper nicht selbst herstellen kann. Er braucht diese „guten“ Fette aber, damit wichtige Stoffwechselprozesse im Körper funktionieren können – auch die Regeneration nach deinem Training.

Walnüsse haben einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren – hier bekommen also auch Veganer und Vegetarier ihr gesundes Fett weg. Außerdem sind die Nüsse besonders lecker und der perfekte Snack für zwischendurch. Deiner Fitness steht also nichts mehr im Wege!

GUTES FETT VS. SCHLECHTES FETT

Fitness und Fett: Passt das überhaupt zusammen? Und ob! Auf die „guten“ Fette solltest du auf keinen Fall verzichten. „Schlechtes“ Fett allerdings kann sich negativ auf deine Fitness auswirken. Bei deiner Ernährung kommt es deshalb darauf an, dass du sehr wenige gesättigte, „schlechte“ Fettsäuren (in Butter, Sahne oder fetthaltigem Käse und Fleisch) und dafür viele ungesättigte, „gute“ Fettsäuren (am besten aus pflanzlichen Quellen wie Walnüssen, Samen, Pflanzenölen oder Avocados) zu dir nimmst. Das hat auch die Wissenschaft längst belegt.

GUTES FETT FÜR MEHR POWER

Für deinen Körper ist Fett essenziell: Es speichert deine aufgenommene Energie in hochkonzentrierter Form und das auch noch auf lange Sicht! Außerdem ist es am Zellbau beteiligt und schützt deine Organe. Und dein Körper braucht es, um die fettlöslichen Vitamine zu nutzen – damit ist Fett ein wichtiges Backup für deine Gesundheit und Fitness.

DEIN HERZ PUMPT MIT



Dein Herz leistet täglich einiges – und klopft auch bei jeder Sportsession kräftig mit. Und da es ein Muskel ist, kann es natürlich trainiert werden: Mit regelmäßiger sportlicher Anstrengung nimmt die Pumpleistung zu; das heißt also, dass sich auch deine Blutversorgung steigert. Dadurch werden nicht nur deine Organe besser versorgt, sondern auch deine Kondition verbessert und dein Stoffwechsel angeregt – also nur Vorteile! Damit dein starkes Herz sich unbesorgt an jede Trainingssituation anpassen kann, benötigt es elastische Blutgefäße. Und hier kommt die Walnuss wieder ins Spiel: Sie kann nämlich die Elastizität deiner Blutgefäße verbessern.

HERZ-FAKTEN



Du legst beim Pumpen sicherlich mal ´ne Pause ein. Diesen Luxus kennt dein Herz nicht. Dein ganzes Leben lang pumpt es unermüdlich lebenswichtiges Blut durch deine Adern.



Dein Herz schlägt durchschnittlich 70 Mal pro Minute, das sind 4.200 Schläge in jeder Stunde, 100.800 Schläge am Tag und mehr als 35 Millionen Schläge im Jahr!



Dein Herz ist ein unglaublicher Anpassungs-Künstler: Wenn du viel Ausdauersport betreibst, kann sich dein Herz an die Belastung anpassen und das eigene Volumen sogar verdoppeln!



DIESE WALNUSS HAT ES IN SICH

Vollgepackt mit Nährstoffen*

Fett: 19,5 g, davon sind 16,9 g ungesättigt, das sind mehr als 85 %!

Eiweiß: 4,5 g

Kohlenhydrate: 4,2 g → 0 Gramm Zucker!

Ballaststoffe: 2,1 g

Kalium: 132,3 mg

Magnesium: 47,4 mg

Calcium: 29,4 mg

Zink: 0,9 mg

Eisen: 0,9 mg

B-Vitamine

Antioxidantien

Makros

Mikros



*Angaben für 30 Gramm
Quelle: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28, May 2016

*Für Kalorienzähler: 196 kcal



GRÜNDE FÜR WALNÜSSE BEIM SPORT



1. Klein & handlich

Dein treuer Begleiter für unterwegs ins Gym oder beim Joggen



2. Gesunde Kraftpakete

Walnüsse liefern dir viele Nährstoffe wie Magnesium, Zink, B-Vitamine und Antioxidantien.



3. Ganz viel Omega 3

Walnüsse haben mehr Omega-3-Fettsäuren als alle anderen Baumnüsse. OH MEGA!



4. Gut fürs Herz

Eine Handvoll Walnüsse am Tag kann deine Blutgefäße elastischer machen, was sich positiv auf dein Herz-Kreislauf-System auswirken kann!



5. Gehört in jeden Trainingsplan

Ob Ausdauerathlet oder Kraftsportler: Die Walnuss ist dein Freund.

Get Fit, Go Walnuts!



PRE-WORKOUT-SNACK

Direkt von der Arbeit ins Gym? Kein Problem mehr mit einem Walnuss-Energieriegel in der Tasche!



KALIFORNISCHE WALNUSS-ENERGIE-RIEGEL

Zutaten für 20 Portionen:

300 g kalifornische Walnüsse
 150 g getrocknete Kirschen
 150 g getrocknete Aprikosen
 180 g Honig
 70 g Vanille Whey Protein Pulver
 45 g Haferflocken
 2 EL Kirschextrakt

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 120°C (Umluft: 100°C, Gas: Stufe ½) vorheizen. 100 g kalifornische Walnüsse zur Seite stellen und die restlichen Walnusshälften mit den anderen Zutaten zu einer feinen und klebrigen Masse vermengen.
2. Die übrigen Walnüsse grob hacken und zur Teigmasse hinzufügen und unterheben. Aus dem Teig ein 18 x 25 cm großes Rechteck formen und ca. 20 Riegel daraus formen bzw. schneiden.
3. Die Riegel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 30 Minuten backen lassen. Nach dem Abkühlen in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 195 kcal
 Eiweiß: 6,21 g
 Kohlenhydrate: 15,9 g
 Fett: 11,1 g
 Davon
 gesättigte Fettsäuren: 1,7 g
 ungesättigte Fettsäuren: 9,4 g

GERÖSTETER KALIFORNISCHER WALNUSS-HUMMUS

Zubereitung:

1. Die kalifornischen Walnüsse bei 175°C (Umluft: 160°C; Gas: Stufe 2) für 6 Minuten rösten bis sie goldbraun sind. Danach auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Die gerösteten Walnüsse mit dem Walnussöl und dem Knoblauch mit einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine vermischen, bis ein Püree entsteht.
3. Kichererbsen, Orangenabrieb, Orangensaft sowie Salz und Pfeffer dazugeben und alles miteinander vermengen, bis eine glatte Masse entsteht. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 6 Personen:

- 50 g kalifornische Walnüsse
- 3 EL Walnussöl
- 1 Knoblauchzehe, geviertelt
- 1/2 Dose Kichererbsen (125 g), abgetropft und abgespült
- 1/2 TL Orangenabrieb
- 60 ml Orangensaft
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion ca.:

- Energie: 262 kcal
- Eiweiß: 4,23 g
- Kohlenhydrate: 5,07 g
- Fett: 24,9 g
 - Davon gesättigte Fettsäuren: 2,8 g
 - ungesättigte Fettsäuren: 22,1 g



POST-WORKOUT-SNACK

Du hast gerade alles gegeben – jetzt gilt es, deine Energiereserven wieder aufzutanken! Probier's mal mit diesem eiweißreichen Walnuss-Hummus. Macht sich auch gut zur Regeneration auf der Couch.

"KAROTTENKUCHEN" ENERGIEBÄLLCHEN MIT WALNÜSSEN

Zutaten für 20 Portionen:

200 g kalifornische Walnüsse, geröstet
80 g Haferflocken
50 g Sonnenblumenkerne
2 TL gemahlener Ingwer
1 TL Kurkuma
Abrieb einer halben Orange
130 g Karotten, gerieben
200 g Datteln, entsteint
60 g Kokosraspeln
Orangensaft nach Bedarf

Zubereitung:

1. Kalifornische Walnüsse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Ingwer, Kurkuma sowie den Orangenabrieb in eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine feine, mehlartige Konsistenz entsteht.
2. Die geriebenen Karotten und Datteln hinzugeben. Etwas Orangensaft dazugeben und noch einmal vermengen bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Falls die Teigmasse noch zu krümelig ist, mit Orangensaft aufgießen.
3. Aus dem Teig 20 kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln wälzen bis die Kugeln gleichmäßig bedeckt sind. Bis zum Verzehr im Kühlschrank oder im Gefrierschrank aufbewahren.

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 151 kcal
Eiweiß: 3,25 g
Kohlenhydrate: 11,1 g
Fett: 10 g
 Davon
gesättigte Fettsäuren: 2,6 g
ungesättigte Fettsäuren: 7,4 g

AUSDAUER-SNACK

Dein langer Lauf steht an, aber du hast keinen Bock auf klebrige Gels? We got you! Einfach portioniert in Butterpapier packen und mitnehmen.



WALNUSS-SODA

Zubereitung:

1. Die Walnusshälften und den schwarzen Tee in ein feines Sieb geben und in einen 4-Liter-Behälter mit Crushed Eis hängen. Mit Alufolie abdecken und über Nacht stehen lassen. Anschließend den Tee und die Walnüsse entfernen.

2. Währenddessen den Ingwer in den Zuckersirup einlegen, bis der Ingwer die gewünschte Süße aufgenommen hat und bei 5 °C bis zur weiteren Verarbeitung kaltstellen.

3. Den kaltgebrühten Tee mit dem Ingwer-Zuckersirup-Gemisch vermischen und mit Mineralwasser aufgießen.

4. Nach Belieben mit Eis oder gezuckertem Ingwer garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ziehzeit: 12 Stunden

Zutaten für 8 Personen:

200 g kalifornische Walnüsse, geröstet

35 g schwarzer Tee, lose

1 kg Crushed-Eis

1 Ingwerwurzel, mittelgroß

300 g Zuckersirup

Ingwer, bei Bedarf gezuckert

1 l Mineralwasser

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 124 kcal

Eiweiß: 1,9 g

Kohlenhydrate: 25,9 g

Fett: 0,4 g

Davon

gesättigte Fettsäuren: 0,04 g

ungesättigte Fettsäuren: 0,36 g



HIIT-DRINK

Bei High-Intensity-Interval-Trainings ist ans Essen meistens gar nicht zu denken. Umso wichtiger ist der richtige Sportdrink. Wir sind natürlich Wasser-Fans, aber wenn es so richtig hart wird, brauchen wir manchmal auch Koffein!



FITSPIRATION



FITNESS BEGINNT IM KOPF

Alles, was du tust, hat ein einziges Ziel: Du willst dich gut fühlen!

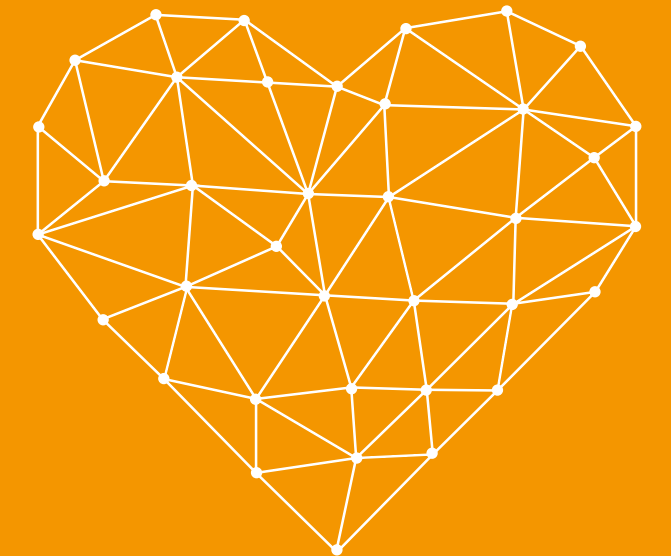
Egal, welchen Sport du machst, was du isst, wie du lebst: Du tust es, um glücklich zu sein. Das positive Gefühl nach einer Trainingssession kann dir niemand nehmen. Das Glücksgefühl bei einem leckeren und gesunden Essen ist unentbehrlich. Und dass du dich wirklich wohlfühlst in deinem Körper, hast du nur dir zu verdanken!

Denn alles, was du tust, beginnt in deinem Kopf: Du selbst steuerst, wie du dein Leben lebst und wie du dich fühlst.

WIE WILLST DU DICH FÜHLEN?

Willst du dich stark fühlen? Willst du dich leicht fühlen? Willst du stolz sein? Willst du entspannt sein?

Sobald du eine Antwort hast, kannst du dein Leben selbst in die Hand nehmen! Hier geht es nämlich nur um dich. Dein Körper ist eine Wundermaschine und dein Leben das Kostbarste, was du hast. Own it!



WIE DU ALLES AUS DIR RAUSHOLST

Sei dein bester Coach und rocke dein Fitness-Leben! Deine beste Fitness findest du nämlich nicht nur im Gym oder in den Laufschuhen, sondern in deinem ganzen Lifestyle! Wir haben uns mal bei den Life Coaches nach den besten Tipps umgehört, die dir dabei helfen können so fit zu werden und dich so gut zu fühlen wie noch nie!

Langfristiges Ziel

Überlege dir genau: Wie willst du dich langfristig in deinem Körper fühlen und wer willst du sein? Das ist die Basis für alles, was du tust. Lass dir nicht reinreden. Nur du selbst weißt, was du willst.

Kleine Schritte

Mach es dir einfacher, ins Handeln zu kommen, indem du für dich definierst, was du konkret tun wirst. Änderst du deine Trainingsroutine? Dein Essverhalten? Und wie machst du das? Was machst du heute, in einer Woche oder in einem Monat? Wenn du einen Plan hast, ist es viel einfacher, loszulegen.

Aufschreiben

Notiere schwarz auf weiß, was du vorhast. Dadurch gehst du einen kleinen Vertrag mit dir selbst ein, verinnerlichst deinen Plan und machst deine Ziele sichtbar! Wichtig: Gib nicht gleich auf, wenn du dein Ziel mal verfehlt hast, sondern pass' es an, sodass es realistischer wird!

66 Tage durchhalten!

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass es 66 Tage dauert, bis eine neue Tätigkeit zur Gewohnheit wird. Machbar, oder?

Nutze deinen Alltag aus

Um dein Trainingsvolumen zu vergrößern oder versäumte Einheiten auszugleichen, lohnen sich der ein oder andere Lauf zur Arbeit oder auch kleine Tweaks, wie die Treppe zu nehmen statt mit dem Aufzug zu fahren!

Vielseitig bleiben

Das Gym ist dein Zuhause? Deine Yoga-Matte ist dein Happy Place? Mix it up und probier' ab und zu mal etwas Neues aus. Dein Körper und dein Kopf freuen sich über die Herausforderung!

Viel Schlafen, nicht Snoozen

Wenn wir gut und genug schlafen, fühlen wir uns wohl und fit. So einfach ist das. Nimm dir die Zeit und geh jeden Abend so früh ins Bett, dass du am nächsten Morgen noch vor deinem Wecker aufwachst.

Viel Trinken

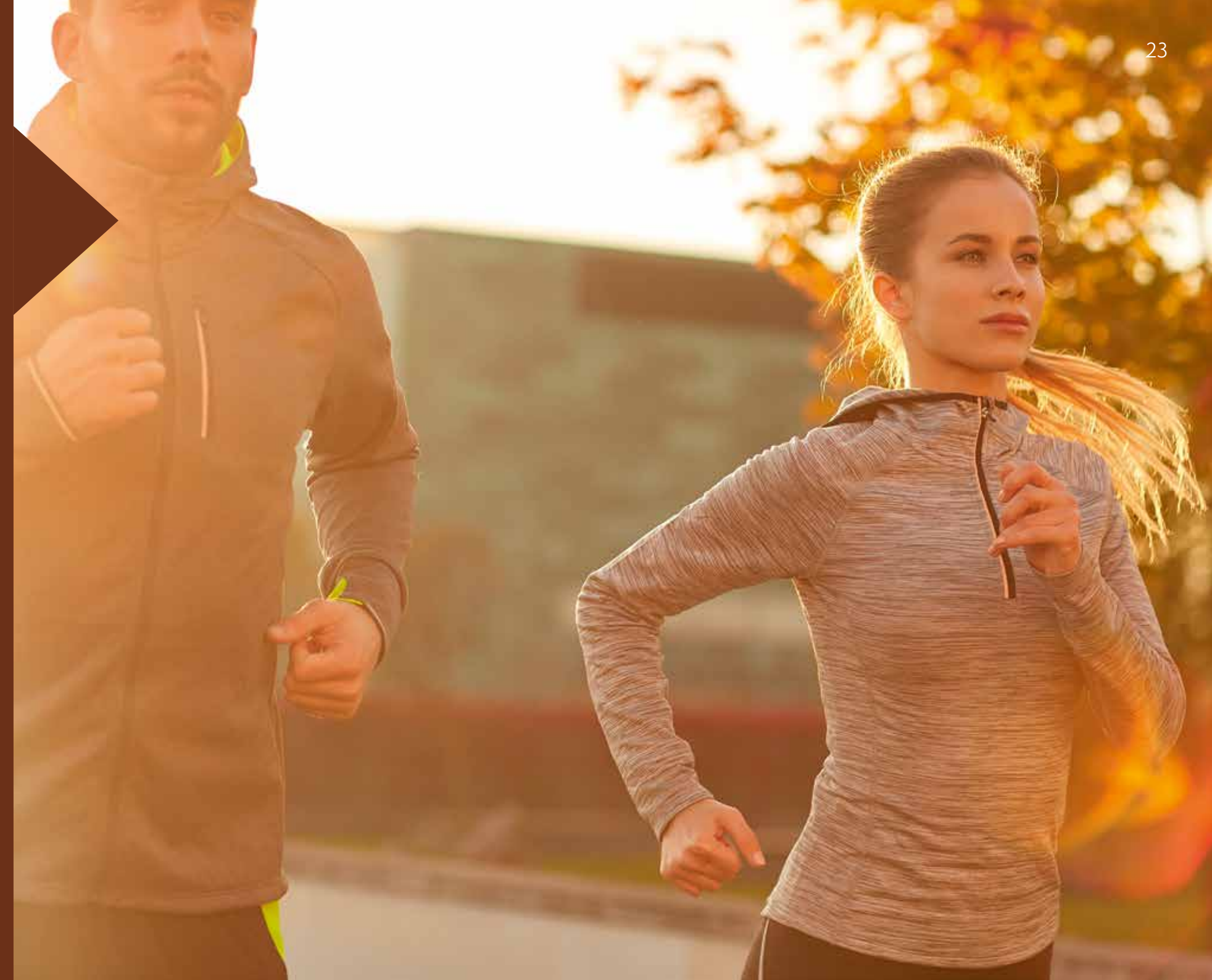
Irgendwie passiert es immer wieder, dass wir zu wenig trinken. Aber deine Zellen funktionieren nur, wenn sie mit Flüssigkeit versorgt werden. Also: trinken, trinken, trinken!

Richtig Essen

Essen ist Energie. Je besser dein Körper mit Nährstoffen versorgt ist, desto mehr kann er leisten. Hör' auf ihn und gib ihm das, was er braucht. (Dass Walnüsse zu jeder Fitness-Ernährung passen, müssen wir wohl nicht nochmal erwähnen :))

Regenerieren

Nutz' deinen Rest Day richtig aus und gönn' dir die Ruhe. Aber auch an deinen normalen Trainingstagen solltest du Pausen einplanen, für deine Muskeln, aber auch für deinen Geist. Ob du meditierst, die Natur genießt oder einen anderen Ruhepol für dich findest: Du wirst mit viel mehr Energie durch dein Leben hüpfen!





Get Fit, Go Walnuts!

California Walnut Commission
c/o FleishmanHillard Germany GmbH

www.walnuss.de www.instagram.com/kalifornischewalnuesse/
www.facebook.com/walnuss.de www.pinterest.com/walnuesse