

Leckere Fitmacher: Grüne und Rote Smoothies

Smoothies sind sämige Mixgetränke aus Früchten und wahlweise grünem Blattgemüse, die sich durch größtmögliche Frische und höchsten Nährwert auszeichnen. Nutzen Sie den hohen Gesundheitswert der Smoothies und füllen Ihre Speicher mit Vitaminen und Elektrolyten auf.

Grüner Smoothie mit Banane und Birne

- 1 gelbe Banane stückig in ein hohes Gefäß/Mixer geben
- 1 reife süße Birne oder 4 Aprikosen schälen, entkernen und dazugeben
- 1 Spritzer Limetten- oder Zitronensaft hinzufügen
- 1 Handvoll frischen Blattspinat oder Feldsalat hinzugeben
- 400 ml Wasser darüber gießen und sofort für 1/2 Minute mixen bzw. pürieren

Roter Smoothie mit frischen Beeren

- 200 g rote Beeren (z.B. Erdbeeren, Brombeeren) waschen, putzen und in ein hohes Gefäß geben
- 300 ml Joghurt und
- 100 ml Wasser darüber gießen
- 1 EL Honig dazugeben und alles 1/2 Minute pürieren
- in einem flachen Glas mit Löffel servieren

Grüner Gurken-Drink

- Eine halbe grüne Gurke waschen und in sechs Stücke teilen
- Gurkenstücke in den Mixer oder in ein hohes Gefäß geben
- 1/2 Avocado mit
- 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer hinzufügen
- 1 Handvoll Rucola waschen und darüber geben
- 2 Stiele frischen Dill oder 1 Teelöffel getrocknete Dillspitzen hinzufügen
- 300 ml Buttermilch oder Joghurt darüber gießen
- im elektrischen Mixer auf höchster Stufe für 1/2 Minute verquirlen
- nach Belieben mit 3 Tropfen Tabasco würzen

Die Zutaten unserer
Rezepte sind für 600 ml
(drei große oder vier kleine
Gläser) berechnet.

Werden Sie aktiv:
**Optimieren Sie Ihre
Ernährung!**

KONTAKT EINZELBERATUNGEN



Karen Saß
Dipl.-Oecotrophologin
Ernährungsberaterin VDOE
Adipositastrainerin DAG und AGA
Telefon **70 30 18 96**
Mobil **0176/48 29 63 49**
sass@sport-gesundheitspark.de

REGELMÄSSIGE BERATUNGEN AM STANDORT WILMERSDORF



Forkenbeckstraße 21
14199 Berlin
Telefon **89 79 170**

Der Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Mitglieder und unterstützende Partner sind u.a.: Ärztekammer, Sportärztebund, Senatsverwaltung für Inneres und Sport, Charité, Olympiastützpunkt Berlin, HU, FU, Uni Potsdam, Deutscher Olympischer Sportbund, Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund e.V., BGPR, EGZB.

WEITERE STANDORTE SPORT-GESUNDHEITSPARK

ZEHLENDORF
am ehem. Oskar-Helene-Heim
Clayallee 225 C
14195 Berlin
Telefon **847 19 550**

WEDDING
im EGZB (Campus der Charité)
Reinickendorfer Straße 61
13347 Berlin
Telefon **450 83 550**

ZENTRUM FÜR SPORTMEDIZIN UND SPORT-GESUNDHEITSPARK

HOHENSCHÖNHAUSEN
im Sportforum
Fritz-Lesch-Straße 29
13053 Berlin
Telefon **72 626 720**

CHARLOTTENBURG
im Olympiapark (Turnhaus)
Hanns-Braun-Straße 1
14053 Berlin
Telefon **81 81 20**

Das Bauvorhaben im Olympiapark
wird realisiert aus Mitteln der 

**Zentrum für
Sportmedizin**

Sport-Gesundheitspark
Gesund bewegen.

MIT LECKEREN REZEPTEN

kontakt@sport-gesundheitspark.de

www.sport-gesundheitspark.de



Ernährungsberatung ist immer ein Dialog.



Lecker und gesund kochen leicht gemacht.



Alltagstaugliche Mischkost besteht vor allem aus frischen Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten und Nüssen.

Unsere Ernährungsberatung: maßgeschneidert...

Körperliche Fitness, Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit können durch optimierte Ernährung gesteigert werden.

Unsere individuelle Ernährungsberatung zielt auf

- _ Essen und Trinken bei sportlicher Aktivität
- _ Gewichtsreduktion
- _ Hilfe bei ernährungsbedingten Beschwerden

Die Beratung kann um eine **Ernährungs-Analyse** mit computergestützter Auswertung eines 7-Tage-Verzehrprotokolls erweitert werden.

Die Kosten für eine Ernährungsberatung sind in Form einer **Patientenschulung als ergänzende Leistung zur Rehabilitation (§43 Abs.1 Nr.2 SGB V)** und als **individueller Ansatz in der Primärprävention (§20 Abs.1 SGB V)** zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung und zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht förderungswürdig. Wir beraten Sie gerne zu einer möglichen Bezuschussung der Kosten durch Ihre Krankenkasse.

...für jedes Alter und in schwierigen Lebenslagen!

Eine Ernährungsumstellung ist hilfreich, wenn Sie unter einer der folgenden Beschwerden leiden:

- starkes Übergewicht (Adipositas Grad I) ab einem Body Mass Index (BMI) von 30 (kg/m²)
- Koronare Herzerkrankungen
- Fettstoffwechselstörung (Hyperlipidämie)
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Gicht (Hyperurikämie)
- Reizdarmsyndrom/ Störungen des Gastro-Intestinal-Trakts
- Knochenschwund (Osteoporose)
- Lebensmittel-Unverträglichkeiten, z.B. Laktose-Intoleranz
- moderates Untergewicht (BMI < 18)
- Metabolisches Syndrom („tödliches Quartett“)

Unsere Leistungen im Überblick

Erstberatung inkl. Anamnese (60 Min.)
Mitglieder 65,- EUR
Nicht-Mitglieder 75,- EUR

Folgeberatung (45 Min.)
Mitglieder 40,- EUR
Nicht-Mitglieder 45,- EUR

Auswertung einer computergestützten **Nährwertanalyse** 25,- Euro

TIPP:
Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Bezuschussung!

Weitere Ernährungsangebote:

Vorträge, Seminare, Workshops für Sportvereine und Leistungssportgruppen

Ernährungsberatung für Leistungssportler

Ernährungstraining als integraler Bestandteil im **„fidelio“-Programm** für adipöse Kinder, Jugendliche und deren Eltern

Baustein „Ernährung“ im Adipositas-Therapieprogramm **„Gesund abnehmen“** für Erwachsene