

# Wie viel Kalorien haben eigentlich unsere Grundnährstoffe und wie viel benötige ich?

Wer dauerhaft abnehmen oder ernsthaft Muskeln aufbauen will, kommt am besten voran, wenn er das Ganze planvoll angeht. Dazu ist ein Ernährungsplan mit errechneter täglicher Kalorienmenge nötig. Doch nicht immer gibt die Verpackung eines Produkts direkt Aufschluss darüber, wie viel Kalorien ein Produkt nun wirklich enthält.

Als Faustformel kann man sagen, dass Sie, wenn Sie abnehmen wollen ca. 300 Kcal weniger zu sich nehmen sollten, als Sie am Tag benötigen. Kombiniert mit entsprechendem Kraftsport wird Ihr Körper Ihre Muskeln größtenteils verschonen und auf Ihre Fettreserven zurückgreifen.

Wollen Sie dagegen Muskeln aufbauen, sollten Sie etwa diese 300 kcal, maximal 500 kcal im Plus liegen. Ein zu hohes Plus lässt Sie unnötiges Fett ansetzen.

## Wie viel Kalorien hat denn nun was?

Grundsätzlich lässt sich sagen, Kohlenhydrate und Eiweiße haben einen Kaloriengehalt von etwa 4g pro g Eiweiß, Fette etwa 9g. So können Sie auch selbst erstellte Gerichte einfach berechnen.

## Wie viel Kalorien muss ich weniger Essen um 1 Kg Körperfett zu verlieren?

Das hängt auch etwas mit Ihrem Stoffwechseltyp zusammen. Sofern Sie allerdings nicht stoffwechsel-krank sind pendelt sich das ganze um die 7000 Kcal für ein Kg Körperfett ein.

## Moment mal!

Haben Sie aufmerksam gelesen wird Ihnen auffallen, dass Sie bei 9 Kcal pro Gramm Fett auf eine Gesamtmenge von 9000 Kcal pro Kg Fett kommen. Erzählen wir also Quatsch?

Natürlich verschwinden mit dem Defizit von 7000 Kcal nicht 1000g reines Fett. Tatsache ist aber, dass unser Körper mit dem Fett auch Wasser abbaut. Und diese Menge Wasser wird, anders als bei diversen Crash-Diäten, auch nicht wieder eingelagert, da diese lediglich von dem Körperfett benötigt wurde. Wegen des dauerhaften Verlustes an Wasser rechnen wir also diesen mit zu der Körperfettmasse.