



The Power of Food

August 2025

SalutaCoach AG
Matthias Zedi

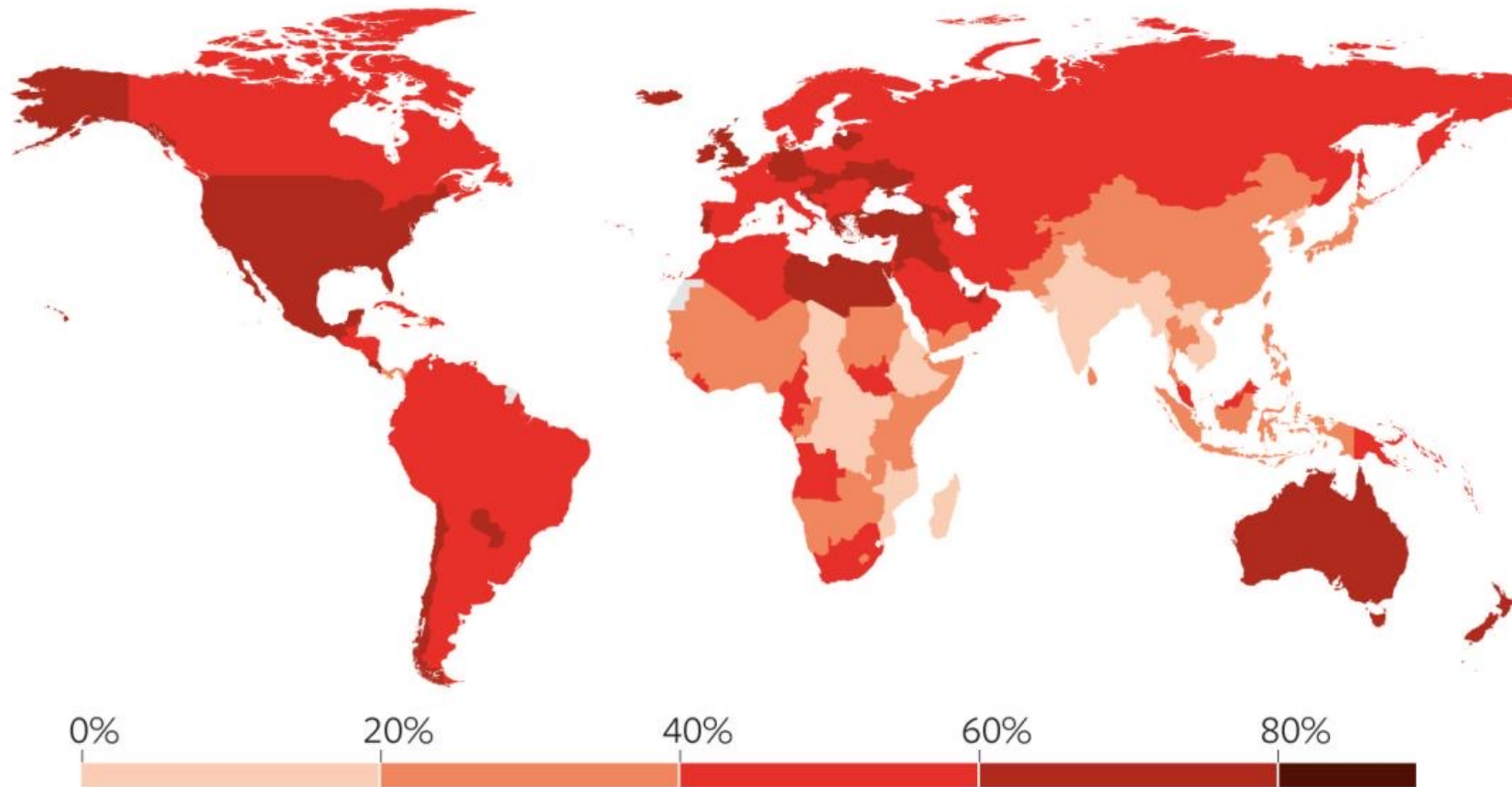
E. F.
EUGSTER / FRISMAG

 **SALUTA
COACH**



Übergewicht Weltweit

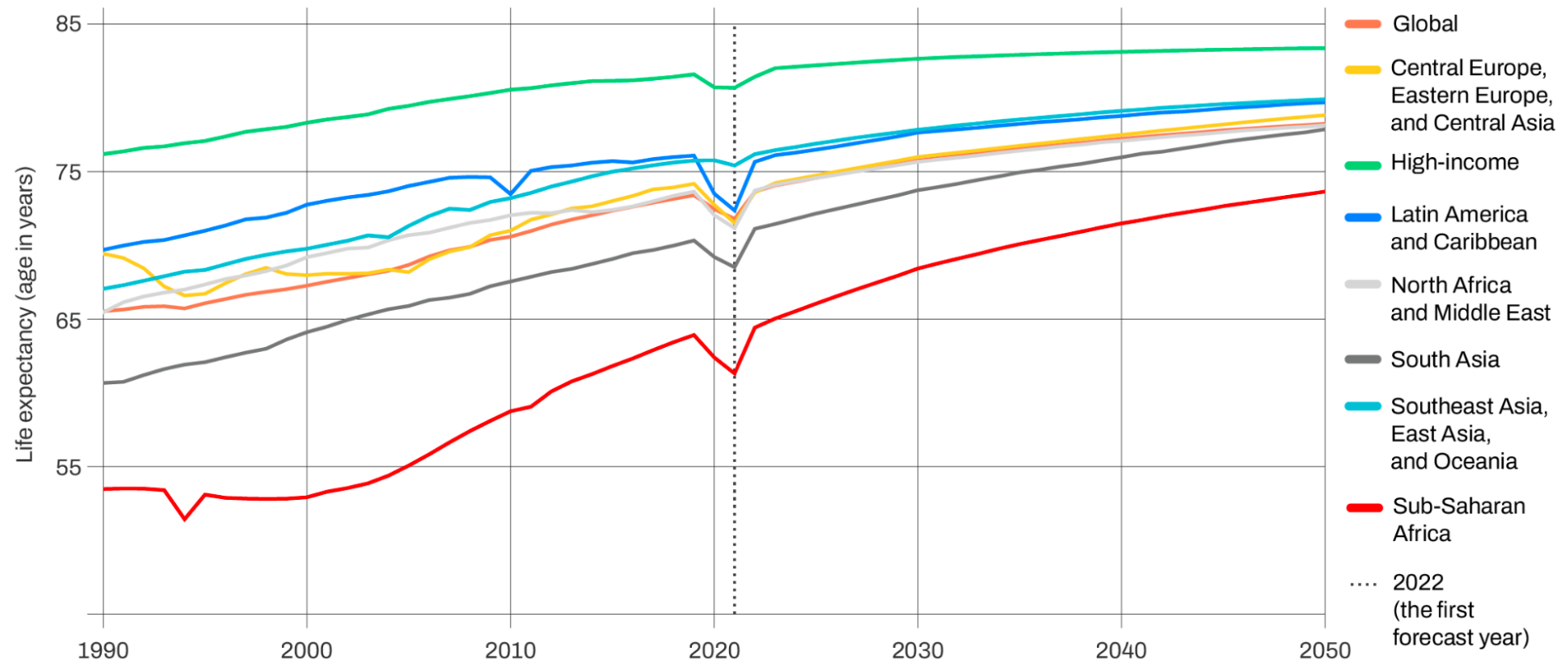
ANTEIL DER MENSCHEN MIT ÜBERGEWICHT
(BMI über 25 und mehr), Angaben in Prozent



Abnahme der Lebenserwartung



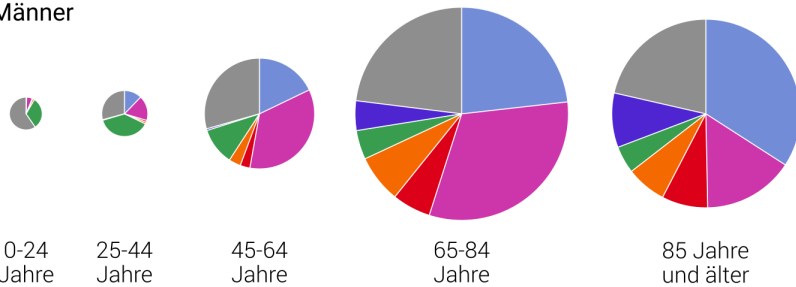
Global and super-regional life expectancy, 1990–2050



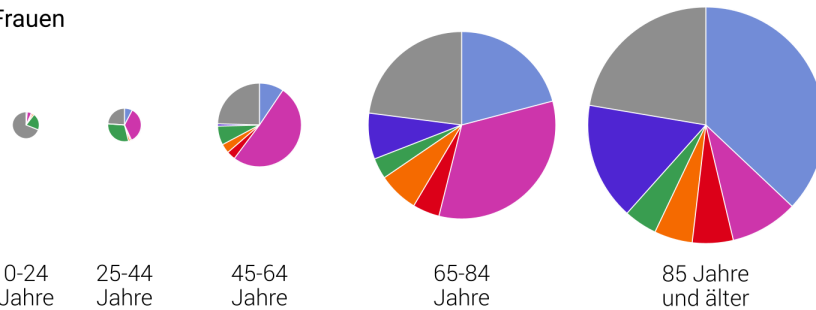
Source: <https://bit.ly/Forecasting21>, *The Lancet*.

Häufigste Todesursache

Männer



Frauen



Die Flächen sind proportional zur absoluten Zahl der Todesfälle.

Lebensstil



Bewegung



Schlaf



Ernährung



Stress

63% der Risikofaktoren

Energieverbrennung



= 2600 kcal



2600 kcal -
2400 kcal =

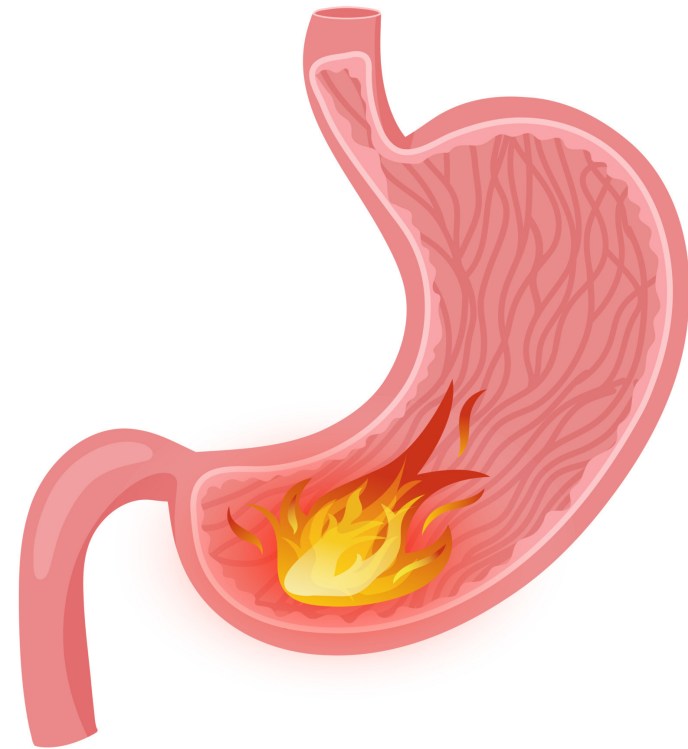
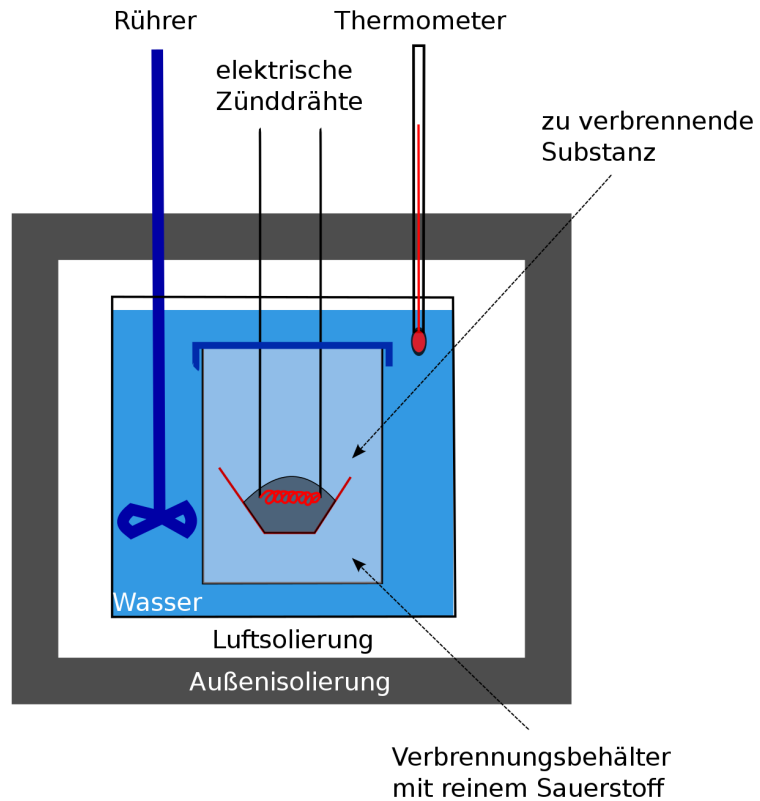
+200 kcal



2600 kcal -
2900 kcal =

-300 kcal

1kcal = 1L Wasser um 1 Grad erwärmen



Kalorien



Kalorien



54g Spiralnudeln

66g Linsen

200 kcal

Matthias Zedi

Sport-, Bewegungs- und
Gesundheitswissenschaften

Sporttherapeut

Personal Health Coach



Was gibt es zu „verdauen“?



①

Glucose

Das kleinste Stück Kohlenhydrat

②

Fette – Kalorien

Engel oder Teufel?

③

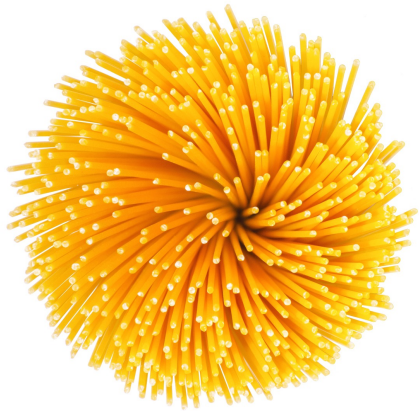
Proteine

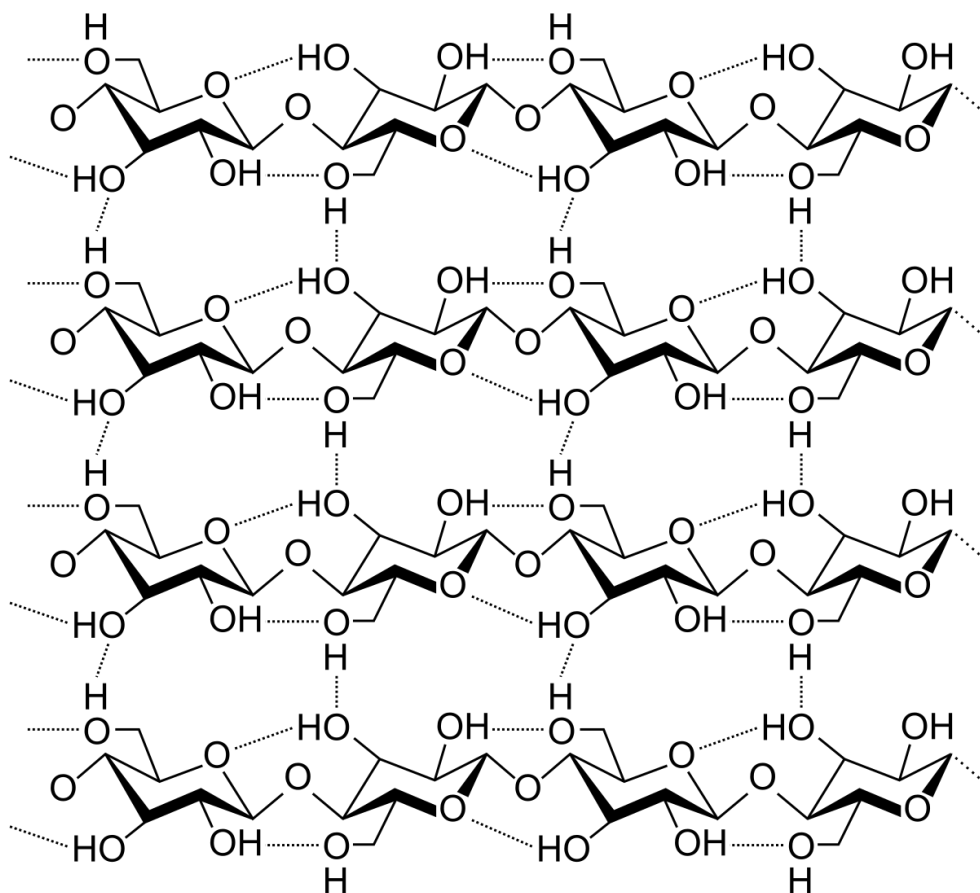
Wo brauche ich sie?

④

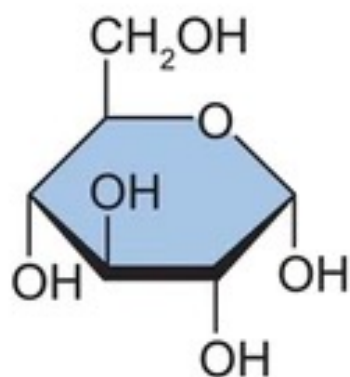
Wie wende ich alles an?

Schweizer 4-Kampf

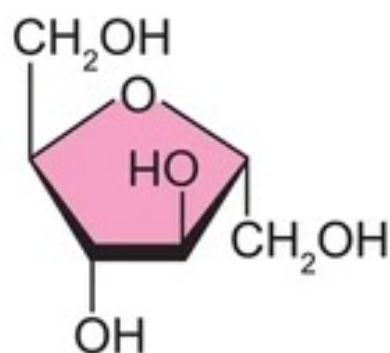




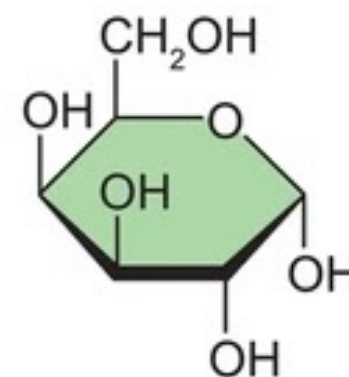
Monosaccharides



Glucose

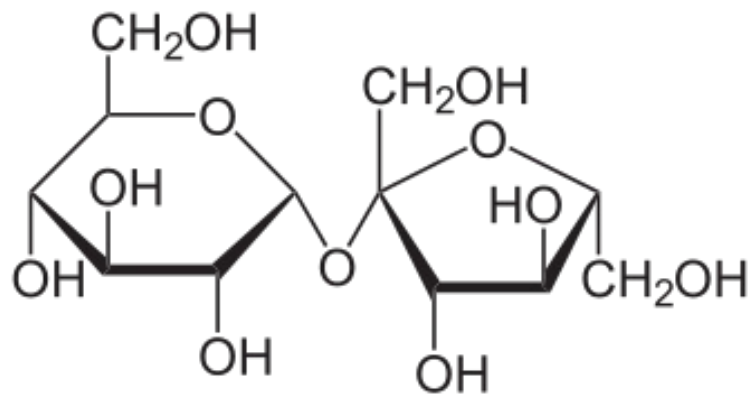


Fructose

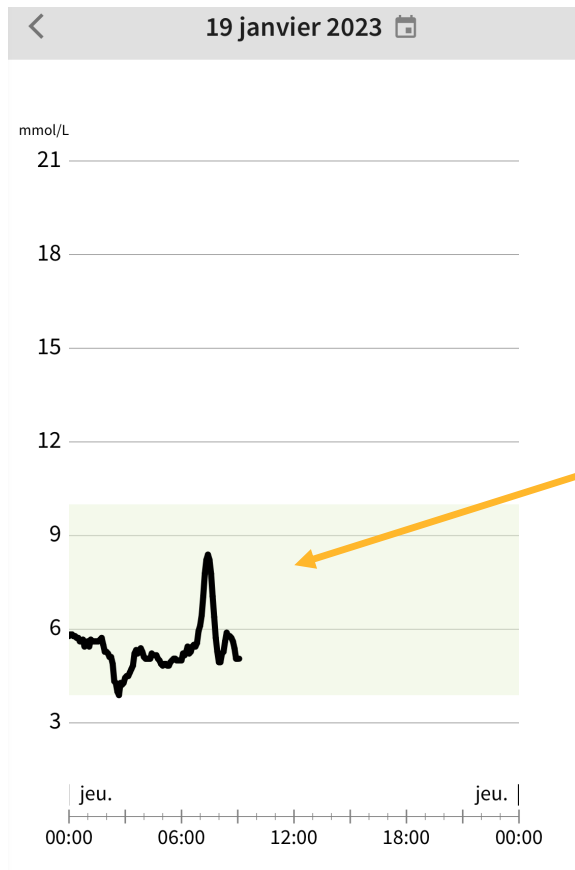


Galactose

Zucker

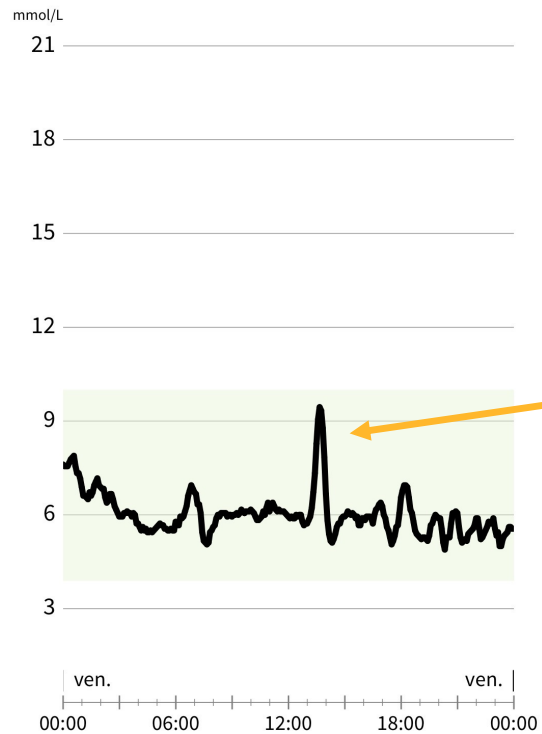


Glucoseexperiment



Glucoseexperiment

27 janvier 2023



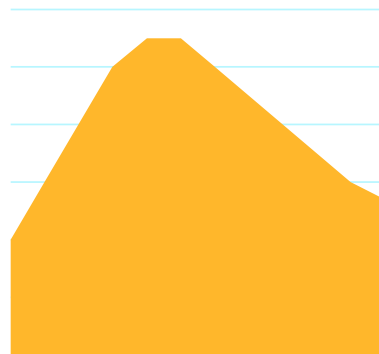
Unterschiedliche Kohlenhydrate



100g **Linsendal +**
100g **Poulet**



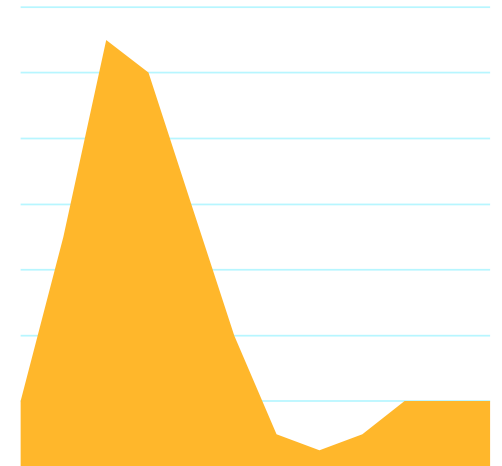
56g **Protein**



100g **Reis +**
100g **Poulet**



28g **Protein**



Bisher



Weisser Reis



Teigwaren / Pasta



Brot



Kartoffel

Neu



Linsen



Naturreis



Vollkornpasta



Gemüsespaghetti



Sauerteigbrot



Proteinbrot



Süßkartoffel



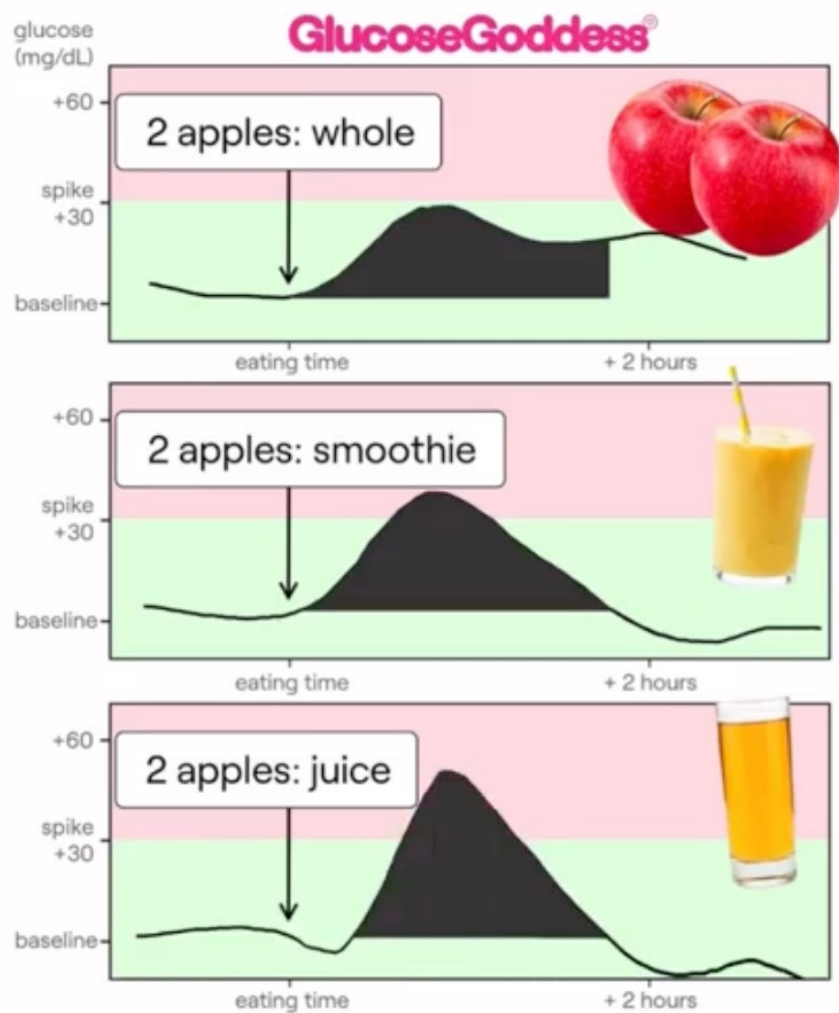
Maniok



Kochbanane



Toppinambur



Energiezufuhr pro 100ml



50 kcal



42 kcal



46 kcal



238 kcal



0 kcal



40 kcal



30 kcal

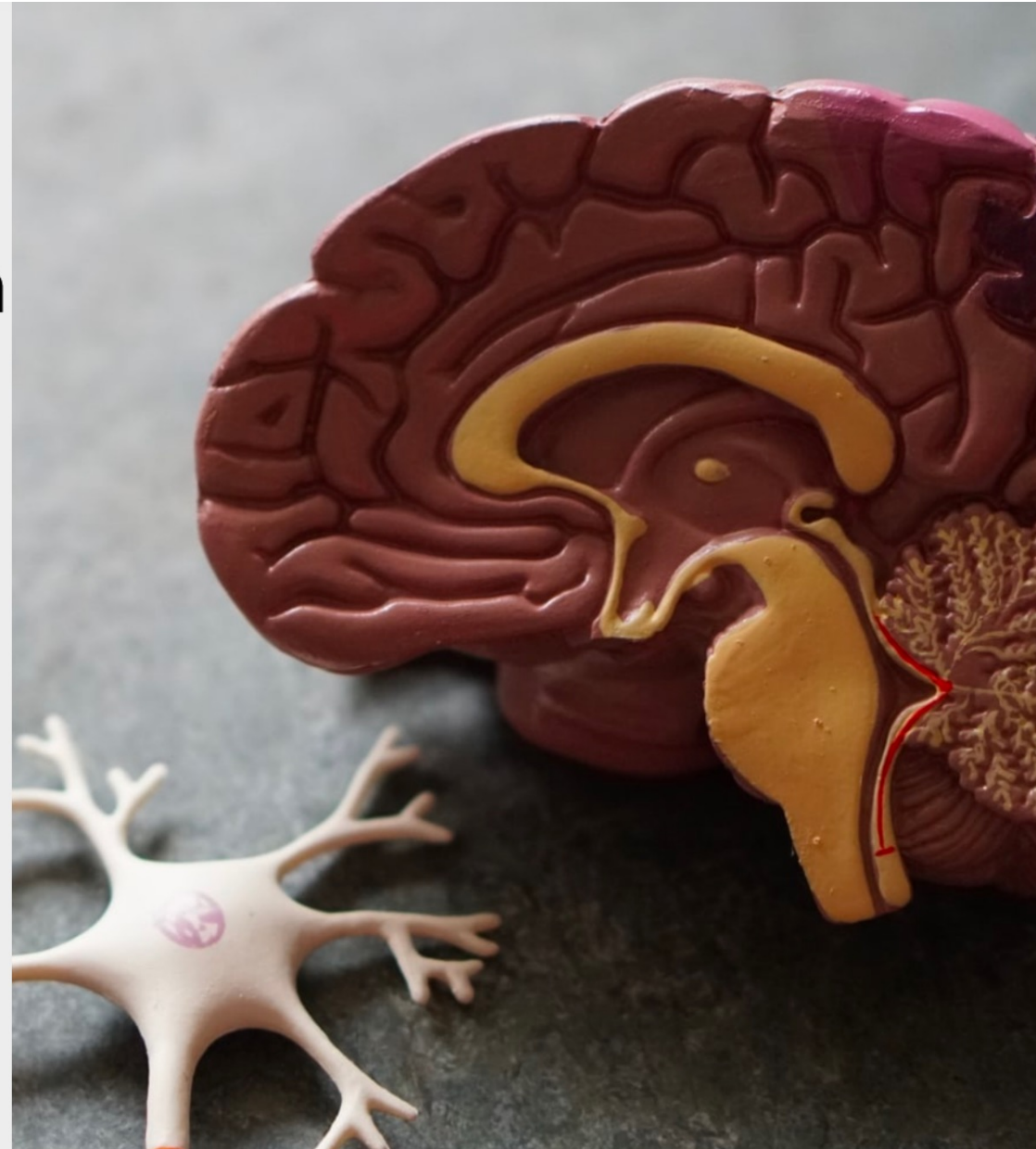


Mit einem Stück Zucker und
einem Kaffeerahm

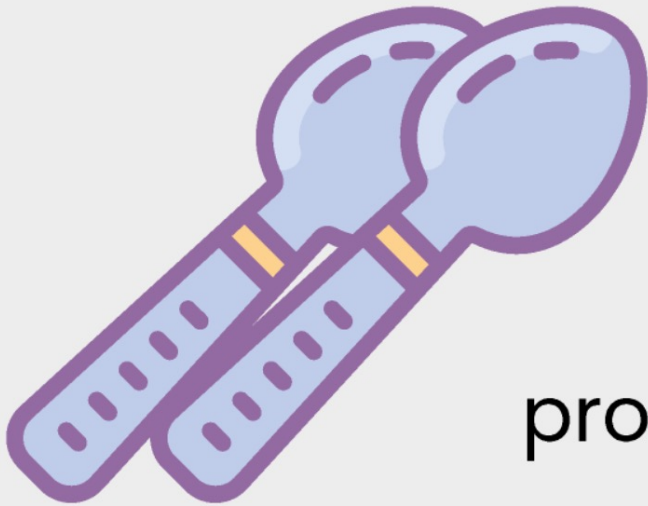
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

- Hirnfunktion
- Depression
- Alzheimer

(Bazinet RP., et al., 2014)



Olivenöl schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen



pro Tag

20% weniger Risiko für

Herz-Kreislauf
Erkrankungen

(Gausch-Ferré, 2022)



Chemischer Schutz

Nüsse

30g gemischte Nüsse pro Tag

=

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Gewicht



(Bes-Rastrollo, et al., 2009)



A photograph of several brown eggs resting on a coarse, light-brown burlap fabric. The eggs are arranged in a cluster, with some in the foreground and others slightly behind. The lighting is soft, highlighting the texture of the eggshells and the fabric. The word "Proteine" is written in a clean, white, sans-serif font across the center of the image, overlaid on one of the eggs.

Proteine

Max. Proteinzufuhr

0.8 – 1.6g/kg Körpergewicht

(Morton et al., 2018)

Wieviel
brauchst du?

60Kg

48 – 96g

80Kg

64 – 128g

Wie viel müsste ich essen?

580g



280g



1kg



833g



Proteinreiche Lebensmittel



Hülsenfrüchte



Quark/ Joghurt



Nüsse/Samen



Eier



Fleisch/Fisch



Käse

Beispiel Frühstück



1



150g = 12.6g



30g = 1.2g

13.8g

+77.5%

2



150g = 18g



50g = 6.5g

24.5g

Supplementation



32% Proteine

68% ???

Emulgator Sonnenblumenlecithin
Kollagenhydrolysat



100% Proteine

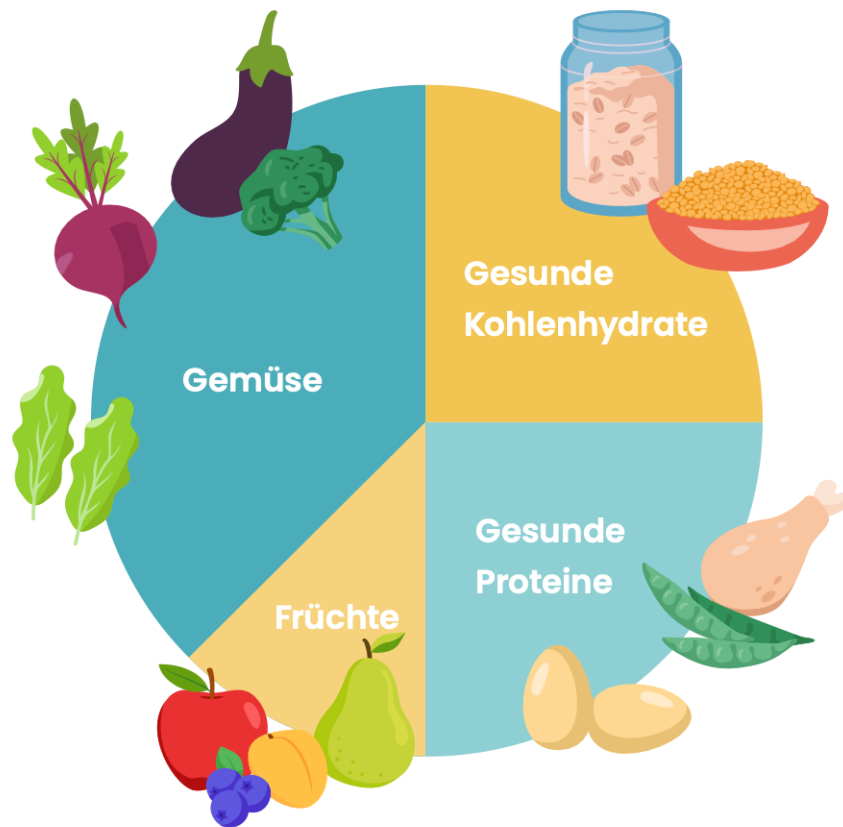
Wie stehst du zu vegetarischem und veganem Essen? Was muss dabei beachtet werden?

Proteine abdecken

Vit. B12

Eisen

Teller-Check



Wasser
ca. 2L/Tag



Gesunde
Öle/Fette



Bewegung
30min/Tag





Was hältst von morgentlichem Fasten?

Punktuell

Energie vor Leistung

Nährstoffaufnahme

Überkonsumation

Leistungsoptimierung im Spitzensport

Take Home Message



- ① Unverarbeitet
- ② 1-1.2g Proteine / kg /Tag
- ③ Gesunde Fette
- ④ Fest vor Flüssig

Power of Food Eugster / Frismag



Mach den ErnährungsCheck!

Herzlich Willkommen!

Auf dieser Landingpage findest du alle relevanten Informationen zu der Power of Food-Kampagne bei Eugster / Frismag.
Bei Fragen stehen wir Dir jederzeit unter 0800 190 190 oder info@salutacoach.ch zur Verfügung.



#1

Ernährungs-Doku per Foto-Upload

Du fotografierst alles, was du zu dir nimmst und schickst uns die Fotos bequem per WhatsApp.



#2

Individuelle Ernährungsanalyse und Feedback

Dein Coach analysiert deine Fotos und gibt dir Feedback und auf dich abgestimmte Tipps zur Veränderung.



DANKE
fürs
Feedback



@SalutaCoach