



Weltmeisterin ohne Gemüse: Stephanie Venier bricht alle Essensregeln!

ÖSV-Athletin Stephanie Venier überrascht mit ihrem unkonventionellen Speiseplan: Kein Obst, Gemüse oder Fisch – nur Pasta und Fleisch.

Saalbach, Österreich - Die Skiwelt steht Kopf! Über die ungewöhnlichen Essgewohnheiten von Stephanie Venier, unserer frischgebackenen Super-G-Weltmeisterin aus Saalbach, wird in den Medien intensiv diskutiert. Die 31-jährige ÖSV-Athletin, die mit ihren außergewöhnlichen Vorlieben für Nudeln und Pizza besticht, verzichtet seit jeher strikt auf Früchte, Gemüse und Salate. „Mama und Papa haben sich bei mir schon als kleines Kind die Zähne ausgebissen. Sie haben alles versucht, aber ich habe es immer wieder ausgespuckt“, erklärt Venier, die betont, dass ihr Körper diese Nahrungsmittel einfach nicht braucht. Trotz ihrer atypischen Ernährung hat sie nie gesundheitliche Probleme im Sport gehabt, sondern sogar ihre besten Blutwerte.

Ernährungsvielfalt ohne Grünzeug

In einer Welt, in der viele Sportler auf gesunde Ernährung setzen, sorgt Venier für Aufsehen. „Ich nehme auch keine Vitamin- oder andere Präparate“, sagt sie selbstbewusst. Ihre Fitness beruht auf einer diätischen Basis, die hauptsächlich aus Fisch, Fleisch, Nudeln und Reis besteht. „Nudeln und Pizza kann ich sowieso jeden Tag essen!“, schwärmt die Athletin. Diese unkonventionellen Essgewohnheiten scheinen ihr Recht zu geben, da ihre sportlichen Leistungen auf höchstem Niveau bleiben. Die Goldmedaille aus Saalbach ist der beste Beweis

dafür, dass man auch ohne die gängigen Ernährungsempfehlungen erfolgreich sein kann, wie **Krone.at** berichtete.

In einem anderen Kontext ist das Thema gesunde Ernährung ebenso relevant: Rezeptideen, die fruchtige Komponenten beinhalten, erfreuen sich großer Beliebtheit. Ein Beispiel ist ein fruchtiger Gemüsesalat mit getrockneten Cranberries. Dieser wird aus sorgfältig zubereitetem Gemüse wie Zucchini und Chicorée sowie aromatischen Beeren kreiert, die in einer köstlichen Marinade serviert werden. So zeigt sich, dass man mit frischen und bunten Zutaten ebenfalls schmackhafte und gesunde Gerichte zaubern kann, wie **DasKochRezept.de** erklärt. Doch während diese Vielfalt für die meisten Trend ist, bleibt Venier ihrer Linie treu und zeigt, dass Individualität im Sport ebenfalls seine Berechtigung hat.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Saalbach, Österreich
Quellen	• www.krone.at • www.daskochrezept.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at