



ZEITLEISTEN: ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN RUND UMS TRAINING

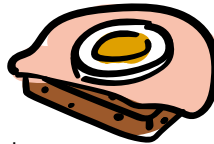
HINWEISE UND ERGÄNZUNGEN

2 BIS 3 STUNDEN VOR DEM TRAINING

Ziel: Glykogenspeicher auffüllen

Empfehlung: kohlenhydratbetont, leicht verdaulich

- Vollkornbrot mit Schinken und Ei
- Vollkornnudeln mit Huhn und Karotten-Erbsen-Gemüse
- Haferflocken mit Naturjoghurt, Birne und Walnüssen

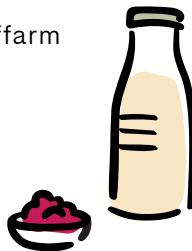


CA. 1 STUNDE VOR DEM TRAINING

Ziel: schnelle Energie

Empfehlung: einfache Kohlenhydrate, ballaststoffarm

- Buttermilch mit einem Esslöffel Marmelade
- Fruchtriegel
- eine kleine Scheibe Brot mit Honig



WÄHREND DEM TRAINING

bei einer Trainingsdauer unter 60 Minuten

- in der Regel keine zusätzliche Energie- oder Flüssigkeitszufuhr nötig
- sind die Glykogenspeicher nicht ausreichend gefüllt und es tritt Hunger auf, kann ein kohlenhydrathaltiges Getränk oder ein Fruchtriegel helfen

ab einer Trainingsdauer von 60 Minuten

Ziel: Energie erhalten, Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich

Empfehlung: 30 bis 60 g Kohlenhydrate pro Stunde

- selbstgemachtes Elektrolytgetränk aus naturtrübem, direkt gepresstem Apfelsaft, Wasser und einer Prise Salz



• RASCH NACH DEM TRAINING

Ziel: Glykogenspeicher wieder auffüllen

Empfehlung: einfache Kohlenhydrate

- Müsli- oder Sportriegel
- Trockenfrüchte wie getrocknete Apfelspalten
- selbstgemachter Shake aus Apfel, Beeren und Milch

Ziel: Flüssigkeit ausgleichen

Empfehlung: 1 bis 1,5-fache Menge des Flüssigkeitsverlustes auffüllen

- Wasser
- Gemüsebrühe



• 2 BIS 3 STUNDEN NACH DEM TRAINING

Ziel: Muskelaufbau, Regeneration

Empfehlung: Kohlenhydrate und Proteine im Verhältnis 3:1

- Kartoffeln mit Eierspeise
- Vollkornbrot mit Linseneintopf
- Haferflocken und Leinsamen mit Topfen und Beeren

• BIS ZU 2 STUNDEN VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

Ziel: Regeneration über Nacht unterstützen, Muskelaufbau fördern, Schlafqualität verbessern

Empfehlung: proteinreiche Mahlzeit (Milchprodukt)

- Kefir
- Naturjoghurt mit einem Esslöffel Honig oder Marmelade
- ein Glas warme Milch



ERNÄHRUNG RUND UMS TRAINING

Glykogenspeicher auffüllen

kohlenhydratbetont und leicht verdaulich, z.B.:

- Vollkornbrot mit Schinken und Ei
- Vollkornnudeln mit Huhn und Gemüse



Grundlagentraining (Dauer: ca. 1,5–2 Stunden)

kohlenhydrathaltiges Elektrolytgetränk, z.B.:

- verdünnter, naturtrüber Apfelsaft mit Salz



Muskelaufbau und Regeneration

Kohlenhydrate und Proteine im Verhältnis 3:1, z.B.:

- Kartoffeln mit Eierspeise
- Linseneintopf mit Vollkornbrot

