



CHECK DEIN WISSEN

WIE ERNÄHRE ICH MICH RUND UM SPORT?

Kreuze an. Eine Aussage ist immer richtig!

→ Ich habe in zwei bis drei Stunden eine längere Trainingseinheit. Was soll ich essen?

Vollkornbrot mit Käse und/oder Schinken und dazu ein Ei

Pommes frites mit Mayonnaise

Schokocroissant



→ Eine Stunde vor dem Wettkampf muss ich meine Glykogenreserven auffüllen. Zu welchen Lebensmitteln greife ich?

Gemüsesticks mit Sauerrahm

Kornspitz mit Marmelade oder Honig

Vollkornbrot mit Frischkäse und Paprika

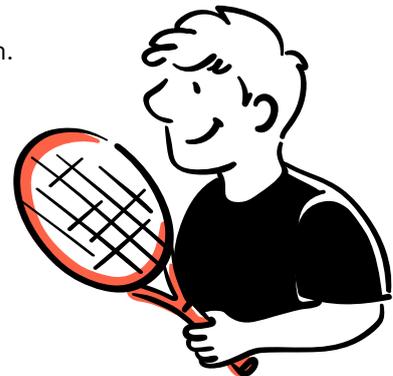


→ Heute steht ein langes Training an, das 120 Minuten dauern wird. Brauche ich zwischendurch einen kleinen Snack?

Ja, ab einer Trainingszeit von 60 Minuten sollen pro Stunde 30 bis 60 Gramm einfache Kohlenhydrate, z.B. durch 0,3 Liter naturtrüben, direkt gepressten Apfelsaft oder eine Semmel, zugeführt werden.

Ja, ab einer Trainingszeit von 60 Minuten sollen pro Stunde 80 bis 100 Gramm komplexe Kohlenhydrate gegessen werden.

Nein, während dem Training sollte nie etwas gegessen werden.



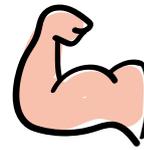
→ Da ich während dem Sport Flüssigkeit – zum Beispiel durch Schwitzen – verliere, sollte ich regelmäßig trinken.

- empfohlen werden bis maximal 0,5 Liter pro Stunde
- empfohlen werden rund 0,5 bis 0,7 Liter pro Stunde
- empfohlen werden mindestens 0,8 Liter pro Stunde



→ Ich habe eine lange Trainingseinheit von 100 Minuten hinter mir. Was unterstützt meine Erholung und ist für meinen Muskelaufbau förderlich?

- eine fettreiche Mahlzeit wie z. B. Käsespätzle oder Pizza
- ein kleiner Snack wie z. B. ein Schokoriegel
- eine Mahlzeit, die aus Proteinen und Kohlenhydraten besteht, wie z. B. Eierspeise mit Vollkorngebäck, Gröstl mit Spiegelei



→ Kurz nach dem Training oder Wettkampf verspüre ich keinen Hunger und es fällt mir schwer, etwas Festes zu kauen. Was versorgt mich trotzdem mit Nährstoffen?

- ein flüssiges Milchgetränk wie z. B. Kefir oder ein Smoothie aus Obst und Milch
- ein Energydrink
- ein unverdünnter Fruchtnektar wie z. B. Multivitaminnektar

→ Wie sollte mein Teller zusammengesetzt sein, wenn ich mich nach der Saison in der Regenerationsphase befinde?

- 1/4 Gemüse und Obst (davon je eine Hälfte Gemüse und Obst), 1/2 Vollkorngetreide und/oder Kartoffeln, 1/4 proteinreiche Lebensmittel
- 1/4 Gemüse und Obst (davon je eine Hälfte Gemüse und Obst), 1/4 Getreide und/oder Kartoffeln, 1/2 proteinreiche und fettreiche Lebensmittel
- 1/2 Gemüse und Obst (davon 2/3 Gemüse und 1/3 Obst), 1/4 Vollkorngetreide und/oder Kartoffeln, 1/4 proteinreiche Lebensmittel

