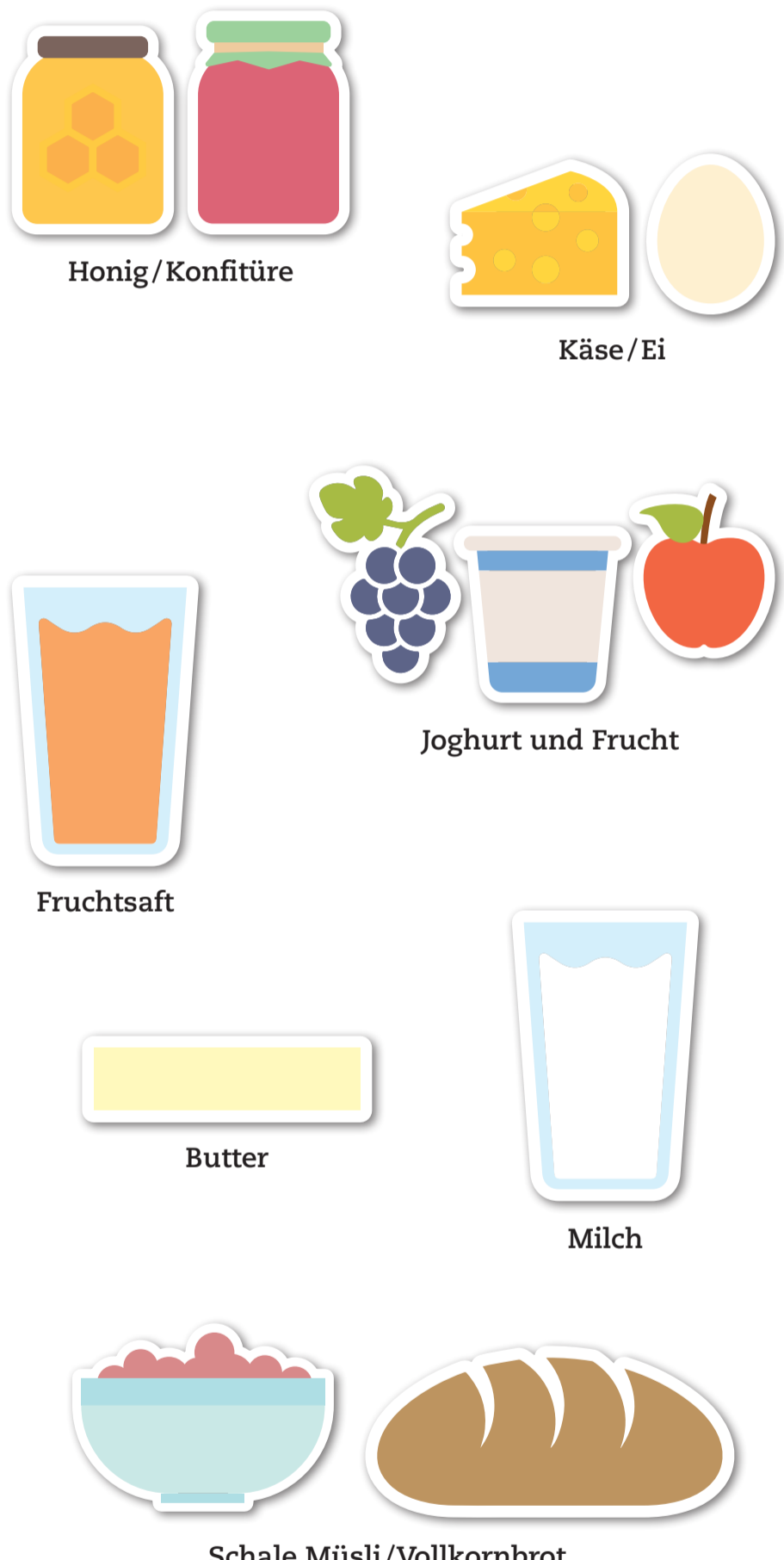





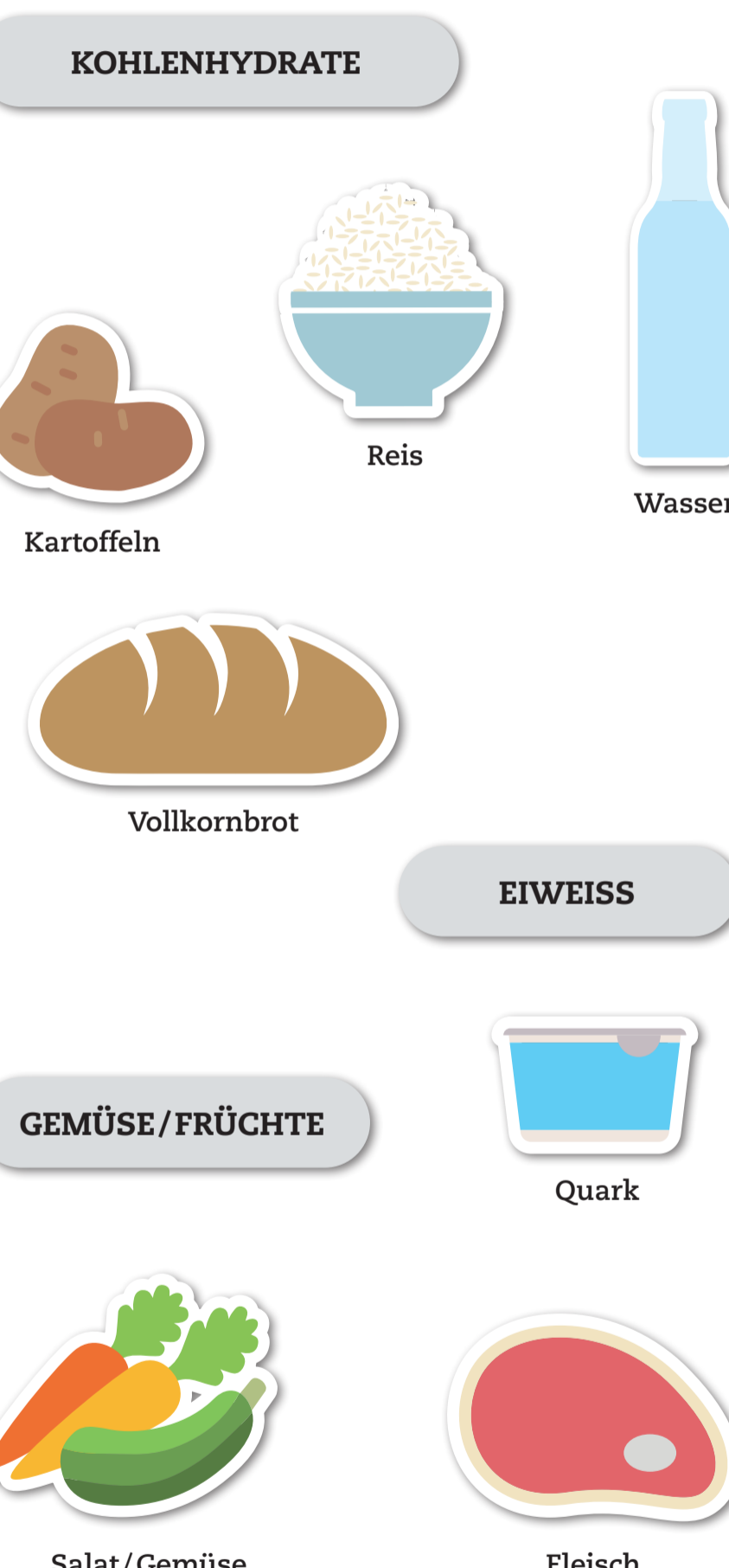
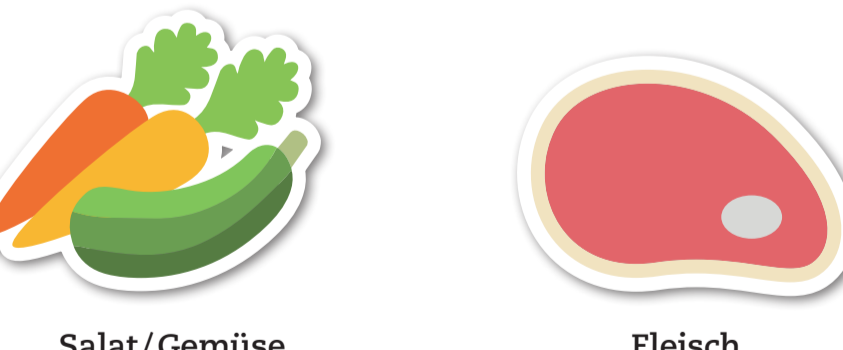


Ideale Ernährung – vor, während und nach dem Training oder Wettkampf

Am Morgen	3–5 Stunden vor dem Training oder Wettkampf	1–2 Stunden vor dem Training oder Wettkampf	Während dem Training oder Wettkampf	Nach dem Training oder Wettkampf
 <p>Honig/Konfitüre</p> <p>Käse/Ei</p> <p>Joghurt und Frucht</p> <p>Fruchtsaft</p> <p>Butter</p> <p>Milch</p> <p>Schale Müsli/Vollkornbrot</p>	<p>KOHLHYDRATE</p>  <p>Kartoffeln</p> <p>Reis</p> <p>Wasser</p> <p>EIWEISS</p>  <p>Teigwaren</p> <p>Fisch</p> <p>GEMÜSE/FRÜCHTE</p>  <p>Frucht</p> <p>Salat/Gemüse</p>	<p>KOHLHYDRATE</p>  <p>Tee</p> <p>Wasser</p> <p>½ Apfel</p> <p>Reiswaffel</p> <p>Banane</p> <p>Biberli</p> <p>Getreideriegel</p>	<p>KOHLHYDRATE</p>  <p>Tee</p> <p>Wasser</p> <p>Sportgetränke</p> <p>Banane</p> <p>Energieriegel</p> <p>Schluckweise trinken!</p> <p>Nur kleine Bissen!</p>	<p>KOHLHYDRATE</p>  <p>Kartoffeln</p> <p>Reis</p> <p>Wasser</p> <p>Vollkornbrot</p> <p>EIWEISS</p> <p>Quark</p> <p>GEMÜSE/FRÜCHTE</p>  <p>Salat/Gemüse</p> <p>Fleisch</p>

 Verschiedene Lebensmittel zur Auswahl, von Tag zu Tag variieren.

Letzter kräftiger Schub an Energie durch kohlenhydratreiche Nahrung (Kartoffeln, Reis, Teigwaren).

Kleiner, leicht verdaulicher Snack, je nach Appetit.

Wasser oder Sportgetränke erhalten die Leistung. Allenfalls mundgerechte Stücke von Kohlenhydratlieferanten.

Erholung und «Auffüllen» des Energiespeichers für den nächsten Tag.

 Ohne Frühstück werden die Reserven für den Tag nicht ideal gefüllt.

Keine allzu fettreiche Nahrung wie Käse oder Wurst. Eiweiss, Gemüse und Salate sind ebenfalls schwer verdaulich, daher wenig davon essen.

Keine volle Mahlzeit! Die Verdauung einer vollen Mahlzeit dauert zu lange.

Nicht zu trinken oder zu viel feste Nahrung können die Leistung vermindern.

Ohne Abendessen verfügt der Körper über schlechte Voraussetzungen für den nächsten Tag.

Tipps

- Essen und Trinken sind wichtig für eine optimale Leistung. Doch sie sind kein Ersatz für ungenügendes Training.
- Iss regelmässig und wechsele bei der Auswahl der Lebensmittel ab. So verhinderst du, dass du hungrig zum Training oder Wettkampf gehst.
- Je grösser die Mahlzeit ist, umso mehr Zeit braucht die Verdauung. Deshalb: Iss in der letzten Stunde vor einem Training oder Wettkampf nicht mehr viel. Sonst liegt dir das Essen auf, und du kannst nicht die optimale Leistung erbringen.
- Manchmal dauert es nach einem Training oder Wettkampf bis zur nächsten Mahlzeit länger als eine Stunde, und du hast am nächsten Tag wieder ein Training oder einen Wettkampf. Dann iss zur schnelleren Erholung schon in der Garderobe einen Snack, wie beispielsweise einen Milchshake oder ein kleines Sandwich mit Fleisch oder Käse.
- Lass dich nicht von den vielen Nahrungsergänzungsmitteln blenden. Die meisten bringen nichts und sind für Kinder und Jugendliche nicht notwendig.