

Ernährung am Morgen

- Ein ausgewogenes Frühstück ist zentral.
- Die Lebensmittel sollen von Tag zu Tag variieren.
- Ohne Frühstück werden die Reserven für den Tag nicht ideal gefüllt.

Mehr zu diesem Thema:

[Ernährung 3–5 Stunden vor Training oder Wettkampf \(https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-3-5-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf\)](https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-3-5-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf)

[Das Prinzip der Sporternährung \(https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Das-Prinzip-der-Sportern-hrung\)](https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Das-Prinzip-der-Sportern-hrung)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>