

Ernährung während Training oder Wettkampf

- Wasser oder Sportgetränke (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke->) schluckweise getrunken erhalten die Leistung.
- Allenfalls mundgerechte Stücke von Kohlenhydratlieferanten (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>): Banane oder Getreideriegel in kleinen Bissen

Mehr zu diesem Thema:

[Ernährung nach Training oder Wettkampf \(https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-nach-Training-oder-Wettkampf\)](https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-nach-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>