

Ernährungsempfehlung vor dem Training/Spiel

WANN?	WAS?	VORSCHLÄGE
3 - 4 Stunden vorher	Leichtverdauliche Mahlzeit: kohlenhydratbetont, fett- und ballaststoffarm in Kombination mit genügend Flüssigkeit (empfohlen werden 5 - 7 ml pro Kilogramm Körpergewicht)	<ul style="list-style-type: none">• Pasta mit fettarmer Sauce (z.B. Tomatensauce oder magere Bolognesesauce) + Flüssigkeit• Reis mit gedämpftem Karottengemüse und Hähnchenbrust + Flüssigkeit• Baked potato mit Kräuterquark + Flüssigkeit• Brot mit Honig oder Marmelade + Flüssigkeit• Sandwiches mit fettarmem Aufschnitt oder Käse + Flüssigkeit• Leicht verdauliche Frühstückscerealien wie Cornflakes mit Milch (gute Verträglichkeit vorausgesetzt) in Kombination mit reifer Banane + Flüssigkeit• Fruchtbuttermilch mit reifer Banane

