

# 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"><li>• Pasta mit fettarmer Sauce (z.B. Tomatensauce oder magere Bolognesesauce) + Flüssigkeit</li><li>• Reis mit gedämpftem Karottengemüse und Hähnchenbrust + Flüssigkeit</li><li>• Baked potato mit Kräuterquark + Flüssigkeit</li><li>• Brot mit Honig oder Marmelade + Flüssigkeit</li><li>• Sandwiches mit fettarmem Aufschnitt oder Käse + Flüssigkeit</li><li>• Leicht verdauliche Frühstückscerealien wie Cornflakes mit Milch (gute Verträglichkeit vorausgesetzt) in Kombination mit reifer Banane + Flüssigkeit</li><li>• Fruchtbuttermilch mit reifer Banane</li></ul>

