DEB

Anforderungen Verpflegungsangebot

Inhalt

Allgemeine Hinweise... S. 1

Frühstück ..... S. 2-5

Hauptmahlzeiten ..... S. 6-12

Snacks ..... S. 13-15

Beispiel-Menüplan..... S. 16-20

Sportlerteller..... S. 21-24

Allgemeine Hinweise

- Zubereitung und Deklaration der Speisen muss nach aktuellen Lebensmittelhygieneverordnungen und -leitlinien erfolgen
- Abwechslungsreicher Speiseplan sorgt für Akzeptanz und Nährstoffdeckung der Sportler
- Mahlzeitenpräferenzen, Unverträglichkeiten und Feedback der Spieler berücksichtigen
- Einplanung von abgewandelten, selbstgemachten Fast Food-Gerichten finden hohen Anklang! Z.B. selbstgemachte Pizza mit frischem Gemüse; Mozzarella und magerem Schinken belegt; Burger aus Dinkelbrötchen und Putenbrust-Patties (V: Gemüse/Tofu-Patties)
- Grundsätzlich auf eine nährstoffschonende Zubereitung der Speisen achten
- Convenience Produkte soweit möglich auf ein Minimum reduzieren
- Saisonale und regionale Frischeprodukte (v.a. Gemüse, Obst) bevorzugen- gerne auch Bio-zertifiziert
- Fleisch, Eier, Fisch (und Milchprodukte) möglichst aus artgerechter Tierhaltung und Bio-zertifiziert
- Fleisch, Fisch, Tofu/Quorn: Stets in kleineren Stücken geschnitten/Portionseinheiten auf dem Buffet präsentieren, damit eine individuelle Portionsgröße möglich ist.
- Saucen und Dressings stets extra
- Verzicht auf Zutaten wie Alkohol, Süßstoffe und Zuckeralkohole bei der Zubereitung von Speisen
- Verwendung von hochwertigen Ölen wie Rapsöl und Olivenöl (Sonnenblumenöl ist zu meiden!): Für Salate und kalte Speisen: native, kaltgepresste Öle, für die warme Küche entsprechend erhitzbares Öl wie z.B. High Oleic Rapsöl
- Grundsätzlich auf eine fettarme Zubereitung der Speisen achten! Frittierte Gerichte und fettreiche Saucen und Desserts sind grundsätzlich zu vermeiden.
- Auf eine leicht verträgliche Zubereitung achten: Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garen in Pergamentpapier, im Tontopf, in einer beschichteten Pfanne, im Backofen, Grillen ohne Fett. Hingegen sollte starkes Anbraten und Frittieren vermieden werden.
- Verwendung von Jodsalz

Frühstück

Brot/Flocken/Müsli

- Vollkornbrot und Vollkornbrötchen, fein vermahlen (Dinkel, Weizen, Roggen)
- Misch- und Mehrkornbrot, Brötchen
- Laugengebäck wie Brezen
- Knäckebrot

- Naturbelassene Getreideflocken wie z.B. Haferflocken, eher in der Feinblattflockenvariante
- Fertig-Müslimischungen: Zuckergehalt unter 20g/100g. Idealerweise unter 15g/100g. Tipps:
  a) Bei Schokomüsli die Zartbittervariante wählen
  b) Fertig-Müslimischungen können auch gestreckt werden, indem zusätzlich Haferflocken untergemischt werden.
  c) Es gibt zudem auch sehr leckere Crunchy-Müslis ohne zugesetzten Zucker (wie z.B. Kellogs no sugar added Crunchy Müsli-Varianten)!

- Cornflakes oder Vollkornflakes ohne Zuckerzusatz

- Porridge (ohne Zucker)
- frisch zubereitetes Birchermüsli
- Pancakes

Besser nicht: Croissants, Blätterteig-Gebäck, Cerealien mit hohem Zuckergehalt (z.B. Schoko-Pops)

Aufstriche

- Honig, Marmelade, Nussmus (z.B. Mandelmus, Erdnussmus), frei von zugesetzten Zutaten wie Zucker
- Butter

Nüsse und Samen

- Mandeln, Walnüsse und Cashewkerne (ungeröstet)
- Leinsamen (geschrotet - Achtung, können schnell ranzig werden! Unbedingt darauf achten)

Obst* & Gemüse

Saisonales, regionales Obst grundsätzlich bevorzugen (evtl. Bio-zertifiziert).
Angebot am Stück aber auch als „Fingerfood" in Form einer Obstplatte präsentieren

- Beerenobst (frisch oder naturbelassene TK-Ware, aufgetaut)
- Bananen
- Äpfel
- Orangen
- Birnen
- Frischer selbstgemachter Obstsalat, ohne Zuckerzusatz
- Kompott oder Apfelmus, ungezuckert oder nur leicht gezuckert
- Trockenobst wie Datteln, Aprikosen und Rosinen
- Frisch gepresste Gemüse/Obstsäfte

- Frische Gurkenscheiben, Cherry-Tomaten, Gewürzgurken

* Frisches Obst sollte stets reif und gut schmeckend sein

Besser nicht: Dosenobst

Milch & Milchprodukte

Eventuell Bio-zertifizierte Milchprodukte verwenden

- Milch und Joghurt natur / bei Bedarf auch in laktosefreier Variante
- Kefir; Buttermilch natur
- Quark (Magerstufe und max. 20% Fett)
- körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- Schnittkäse: Gouda, Tilsiter
- Mozzarella

Eier

Eier aus artgerechter Tierhaltung bzw. Bio-zertifiziert

- hartgekochte Eier
- Rührei mit frischen Kräutern
- Omelette

Wurst

Hochwertige Wurstwaren sollten aus artgerechter Tierhaltung stammen bzw. Bio-zertifiziert sein

- Putenbrustaufschnitt
- Geflügelbrustaufschnitt

Besser nicht: Salami, Mortadella

Milchersatzprodukte

- Hafermilch, Sojamilch, nach Rücksprache evtl. 1-2 weitere Produkte einplanen

Außerdem: Wasser, verschiedene Teesorten und Kaffee

Hauptmahlzeiten

Die letzte große Mahlzeit (ca. 4 Stunden) vor einem Spiel (oder auch vor einer wichtigen und sehr intensiven Einheit) :

Diese muss besonders gut/leicht verträglich sein: Hier sollte auf Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch und scharfe Gewürze bzw. stark gewürzte Speisen möglichst verzichtet werden. Die Mahlzeit sollte reichlich leicht verdauliche Kohlenhydrate (Pasta, Brot, Kartoffeln oder Reis), einen geringen bis moderaten Gehalt an leichtverdaulichen Proteinquellen und insgesamt wenig Fett sowie Ballaststoffe (keine Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte) enthalten. Eine kleine Menge an leicht verdaulichen und gut gegarten Gemüsesorten kann ebenfalls enthalten sein. Geeignete Mahlzeiten und Desserts sind z.B.: Spaghetti mit magerer Bolognese oder Tomatensauce, Reis-Bowl aus viel Basmati-Reis und etwas Karotten- Putenbruststreifenmix. Als Dessert z.B. fettarmes Bananenbrot, Milchreis, Grießbreipudding mit Himbeersauce (evtl. zubereitet mit Pflanzenmilch oder laktosefreier Milch), reife Bananen, Bananen-Smoothies etc.

Buffettaufbau

Abwechslungsreiches, „farbenfrohes/buntes“ Salatbuffet

Frische, saisonale und regionale Produkte bevorzugen

- 2 verschiedene Blattsalate
- Auswahl an frischen Salaten (ohne Dressing) aus z.B. : Tomaten, Rote Beete (gegart), Gurken, Paprika, Karotten, grüne Bohnen, Linsen/grüne Bohnen/Kichererbsen, Kartoffeln
- Frische Mix & Match Zutaten: z.B. Maiskörner, frisch gehackte Kräuter, halbierte hartgekochte Eier, Feta-oder Mozzarellawürfel, körniger Frischkäse, Samen, kleingehackten Nüssen, Avocado

Dressing separat bereitstellen: z.B. fettarmes Hausdressing auf Joghurtbasis sowie eine Auswahl an hochwertigen kaltgepressten Ölen (z.B. Olivenöl, Walnussöl) und Essig

Auswahl an Misch- und fein vermahlenem Vollkornbrot/Brötchen/Baguettscheiben

Tages-Suppe beim Mittagessen

Selbstgemachte Gemüsebrühe mit/ohne Einlagen (z.B. kleine Suppennudeln) oder cremige, fettarme Gemüsesuppen (ohne Sahne/Crème Fraiche)

3 verschiedene Kohlenhydratbeilagen:
1x Kartoffeln und 2 x unterschiedliche Getreidebeilagen

Kartoffeln

- Pell- oder Salzkartoffeln, Kartoffelpuree aus frischen Kartoffeln/Süßkartoffeln, selbstgemachte Backofenkartoffeln, Gnocchi

Besser nicht: Rösti, Kroketten, Pommes, Bratkartoffeln mit viel Fett

Getreide

- Spaghetti, Teigwaren in unterschiedlichen Formen und Mehlvarianten (z.B. Weizen, Dinkel, Vollkorn*), Spätzle, Couscous, Bulgur
  (*Vollkornvarianten sind für Mahlzeiten zeitnah (3-4 Stunden) vor einer intensiven Einheit oder einem Spiel ungeeignet. Vollkorn-Teigwaren sind z.B. eher an leichten und moderaten Trainingstagen während einer Trainingswoche zum Abendessen nach der letzten Einheit geeignet.
  Tipps für eine bessere Akzeptanz von Vollkorn bzw. Vollkorn-Einsteiger:
  a) Vollkorn-Pasta mit heller Pasta vermischen
  b) Die richtige Vollkornpasta wählen!
  Es gibt im Handel gut schmeckende Dinkel-Vollkorn-Teigwaren)

- Polenta, (parboiled) Reis, Wildreis, Quinoa, Hirse, Grünkern, Buchweizen

3 verschiedene Proteinbeilagen:
1x Fleisch, 1 x Fisch und 1x Vegetarisch/Vegan (je nach Bedarf)

Tierische Proteinquellen sollten aus artgerechter Tierhaltung stammen bzw. Bio-zertifiziert sein

Fleisch

- mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch (Filet, Schnitzel), fettarm zubereitet (natur gebraten, gedünstet oder gegrillt)

Besser nicht: Fettes, geräuchertes, gepökeltes Fleisch (z.B. Speck, Bratwürste), Schweinefleisch

Fisch & Meeresfrüchte

- Bevorzugt: Lachs, Makrele, Hering, Forelle. Meeresfrüchte wie Scampis

Vegetarisch/Vegan

- Quorn, Tofu, Sojahack
- Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Kichererbsen (Achtung: eher schwerer verdaulich. Hülsenfrüchte-Rezepte eignen sich z.B. nicht für die letzten Mahlzeit vor einem Spiel)
- Kräuterquark vegan oder vegetarisch möglich
- Eier (vegetarisch)

2 verschiedene Gemüsebeilagen

Frisches, saisonales und regionales Gemüse bevorzugen, gerne Bio-zertifiziert.
(Alternativ: naturbelassene TK-Variante)

Knackig und nährstoffschonend gegart (z.B. gedämpftes Gemüse mit etwas hochwertigem Öl)

- Zu den leichter verträglichen Gemüsesorten* zählen z.B. Karotten, Fenchel, junge Kohlrabi, Spinat Blumenkohl und Brokkoli (mit kurzem Strunk), feine grüne Erbsen, Tomaten, Zucchini, Mais...

- Zu den eher schwerer verträglichen Gemüsesorten* zählen z.B. Kohlsorten wie Rotkohl, Rosenkohl, Sauerkraut, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika…

*Die Verträglichkeit kann für Gemüse wie generell für Lebensmittel individuell variieren. Schwerer verträgliche Gemüsesorten sollten jedoch weder in der letzten Mahlzeit vor einem Spiel noch vor einer sehr intensiven Einheit eingeplant werden.

Beilagen-Saucen immer extra

Fettarme Beilagesaucen, Saucen auf Brühe-Basis (Jus)

*Besser nicht: Mayonnaise, Sahnesaucen, Remoulade, Sauce Hollandaise, fettreiche Käsesaucen

Nachtisch:
Frisches Obst und bei Bedarf ein zusätzliches Dessert

- Angebot von reifem Frischobst (saisonales und regionales Obst bevorzugen und Bananen), evtl. auch als Fingerfood auf einer Obstplatte bereit stellen
- Sportlergerechte Desserts aus fettarmen Rezepturen z.B. abgewandelte Rührkuchenrezepte, Obstkuchen, Quark- oder Joghurtspeisen, hausgemachte/frische Smoothies etc

*Besser nicht: Blätterteiggebäck, fettreiche Backwaren wie Sahne-und Cremetorten

Außerdem: Wasser, verschiedene Teesorten und Kaffee

Ideen für Snacks & Zwischenmahlzeiten

Die richtige Snackwahl hängt u.a. vom Timing in Relation zur Belastung (vor oder nach der Belastung) und der Zielsetzung ab.
Untenstehend einige allgemeine Ideen unterteilt nach dem Protein -und Kohlenhydratgehalt.
Bei Bedarf können auch Sporternährungsprodukte sinnvoll sein.

Protein + wenig Kohlenhydrate

- Natur-Joghurt pur oder mit Beerenobst
- Fettarmer, Griechischer Joghurt oder Skyr ohne Zuckerzusatz
- fettarme Quarkspeisen mit Beerenobst ohne zugesetzten Zucker
- Ungesalzener, ungerösteter Nussmix
- Körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- Für Veganer: evtl. Natur-Sojajoghurt (sofern es mit dem Sojakonsum nicht übertrieben wird und von den Veganern nicht aus unterschiedlichen Gründen abgelehnt wird)
- Proteinshakes (Whey protein und evt. eine vegane Alternative)

Kombi Protein + Kohlenhydrate

- Schokomilch (Alternativ: Recovery Shakes)
- Trinkjoghurt
- Müsli aus frischem kleingeschnittenem süßen Obst, Haferflocken, Frucht-Skyr
- Hausgemachte Fruchtsmoothies auf Joghurt/Skyrbasis (evtl. eine vegane Version mit Sojajoghurt)
- Sandwiches mit fettarmen Belag wie Käse oder Tofu
- Bananen-Honig-Quark

Kohlenhydrate, wenig Protein

- Trockenobst-Mix (ungeschwefelt und ungezuckert)
- Frisches, reifes Obst wie Bananen
- Hausgemachte Energiekugeln
- Fettarme Müsliriegel
- Milchreis oder Grießbrei mit Hafermilch oder fettarmer (laktosefreier) Milch (eine Rezeptur mit Kuhmilch ist entsprechend auch höher im Proteingehalt)
- Laugengebäck, helle Semmeln oder Brotscheiben mit Honig oder Hummus
- Fettarmes, hausgemachtes Früchtebrot/Bananenbrot
- Sportgels, Sportriegel

Getränke

- Wasser
- verdünnte Säfte oder Isotonische Sportgetränke
- warmer/kalter ungesüßter Früchtetee (bzw. gesüßt, je nach Anforderung)

Ideen für einen mehrtägigen Beispiel-Menüplan

Frühstück

- Haferflocken verschiedene Sorten Müsli
- Brot Brötchen / Vollkornbrotbrötchen / Laugengebäck (eventuell glutenfreie Brötchen)
- Gekochte Eier / Rührei
- Gurke / Tomate / Paprika usw.
- Banane / Kiwi / Äpfel / Beeren / Orangen / Datteln usw. / Obstsalat
- Verschiedene Nüsse
- Natur Joghurt / Körniger Frischkäse / Avocado
- Naturbelassene Marmeladen (wenn möglich) / Honig
- Milch / Hafermilch oder ähnlicher Ersatz (Kein Soja)
- Käse / Mozzarella
- Hähnchenbrust / Schinken / Lachs

Snack

- Aufschnitt (Schinken, Käse)
- Brot / Brötchen / Vollkornbrotbrötchen / Laugengebäck
- Milchreis
- Frisches Obst

Wir bringen selbst eine Nussmußmaschine mit, die zum Snack und Frühstück benutzt wird.

Tag 1

Abendessen

- Tomatensuppe
- Asia-Wok Pfanne mit Hähnchenbrust und Reis
- Lachfilet mit grünem Pesto
- Milchreis

Tag 2

Mittagessen

- Rinderbrühe
- Salzkartoffeln mit Kräuterquark
- Nudeln (glutenfrei) mit Pesto
- Garnelen mit Dillsauce
- Unpaniertes Rindersschnitzel
- Brokkoli - Karotten - Zucchini

Abendessen

- Erbsensuppe
- Nudeln (glutenfrei) Tomatensauce und Bolognese mit magerem Rinderhack
- Putensteaks mit dunkler Champignonsauce
- Kürbis - Aubergine - Rosenkohl
- Obstsalat

Tag 3

Mittagessen

- Linsensuppe
- Hähnchen-Curry mit Süßkartoffeln
- Reis
- Forellenfilet
- Brokkoli - Karotten

Abendessen

- Kürbiscremesuppe
- Gnocci + Kartoffelpüree
- Rinderbraten mit dunkler Sauce
- Putenschnitzel
- Karotten – Rotkraut
- Griechischer Joghurt Stracciatella Geschmack + Haferflocken

Tag 4

Mittagessen

- Süßkartoffel-Limetten Suppe
- Quinoa + Reis
- Unpaniertes Kalbsschnitzel
- Hähnchenbrust
- Aubergine - Rüben - Spinat

Abendessen

- Rinderkraftbrühe mit Pfannkuchen
- Backofenkartoffeln + Nudeln
- Putengeschnetzeltes
- Rinderfilet mit dunkler Champignonsauce
- Gemüsepfanne - Karotten, Paprika, etc.
- Quark - Obst

Tag 5

Mittagessen

- Hühnerkraftbrühe
- Süßkartoffelpüree
- Nudeln mit Tomatensauce + selbstgemachtem Pesto
- Lachsfilet auf Spinat
- Hähnchen-Gemüse-Spieße gegrillt
- Brokkoli - Karotten - Zucchini

Sportlerteller

Easy Training Menu

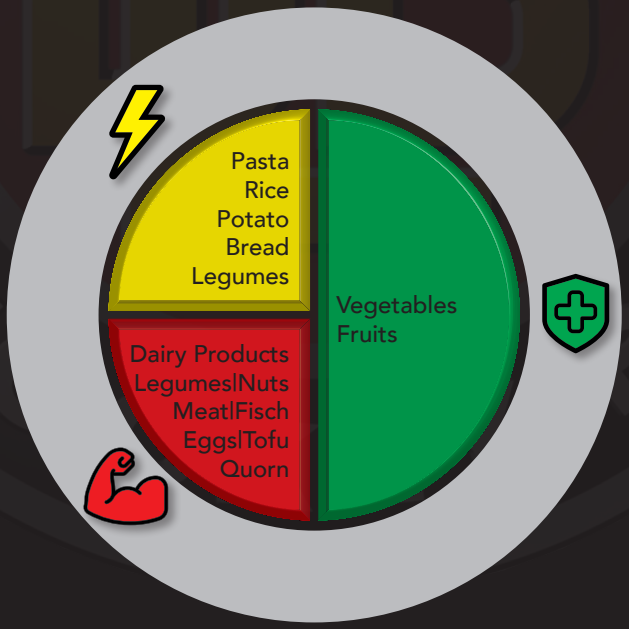
Low Energy Demand = Lower Carb Plate.
Low intensity training / volume day

Beispiele:

- Vollkorn-Wrap mit Omelette-Gemüsefüllung, Dessert: Natur-Joghurt mit Himbeeren
- Mediterranes Gemüse-Ragout mit Kichererbsen, Feldsalat mit gehacktem Ei
- Gemüsebouillon, Lachsfilet auf Spinat, Wildreis, Paprika-Gurkensalat mit Fetawürfel und Sesamsamen

**Der Kohlenhydratgehalt kann (sofern Bedarf besteht) noch weiter eingeschränkt werden. Beispielsweise einfach den Wrap oder den Reis weglassen, dann werden die Gerichte noch niedriger im Kohlenhydratgehalt.

Aufgrund der Buffett-Struktur und anhand eines „Baukastensystems" (klare Aufteilung der Speisen am Buffett, evtl. mit farblicher Codierung oder Beschriftung in Energielieferanten, Proteinlieferanten, Mikronährstoffe und Ballaststoffe oder so ähnlich) ist eine Individualisierung der Gerichte leicht umsetzbar.

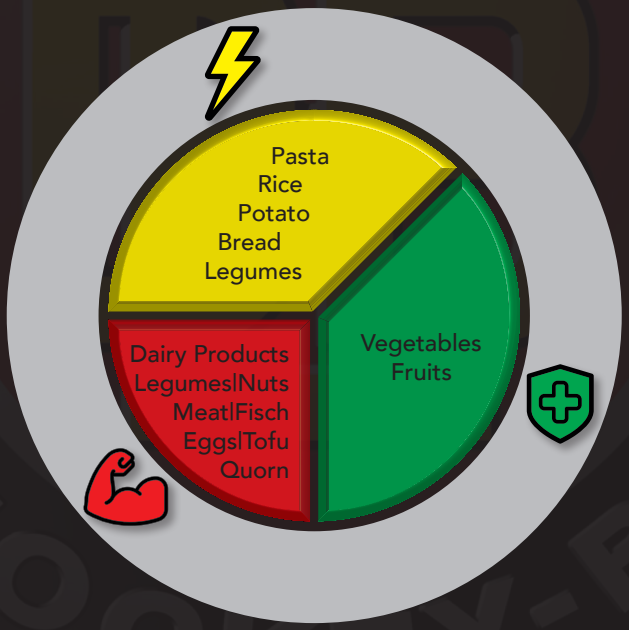


Moderate Training Menu

Moderate Energy Demand = Moderate Carb Plate.
Moderate training day „Baseline“Plate can be adjusted to easy or hard

Beispiele:

- Asiatisches Wok-Gemüse mit Putenbruststreifen (Tofustreifen) und Reis
- Burger (Dinkel-Brötchen mit Putenbrust-Patties), Salatbuffet. Dessert: Frucht-Smoothie
- Cremige Kürbissuppe, Rinderfilet an Pestokruste, Pasta, gedämpftes Karotten-Zuchinigemüse



Hard Training / Match Menu

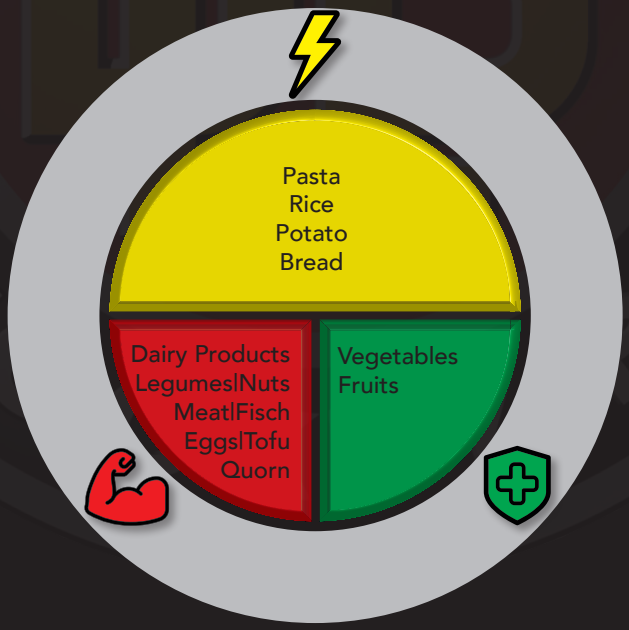
High Energy Demand = High Carb Plate.
Two-a-day very hard training or match day.
Also suitable on match day-1 and post match

Beispiele:

z.B. geeignet als Mahlzeit nach einer intensiven Belastungen:

- Würzige Kartoffelspalten mit Hähnchenbrustfilet, Brokkoli-Gemüse. Dessert: Bananen-Walnussbrot
- Karottencreme-Suppe, Spaghetti mit Garnelen, feines Vollkornbaguette. Dessert: Apfel-Cranberry-Muffins

z.B. geeignet als letzte große Mahlzeit 3-5 Stunden vor dem Spiel (da besonders leicht verträglich*):

- Spaghetti mit Bolognese-Sauce, Baguette. Dessert: Milchreis mit Banane
- Basmati-Bowl mit gedämpften Karotten/Putenfiletstreifen. Dessert: Grießbreipudding mit Himbeer sauce

*Entscheidend ist neben der entsprechenden Lebensmittelwahl auch die Zubereitung der Speisen- siehe Master-Vorlage