

ERNÄHRUNG IM FOKUS



FUSSBALL

VOR DEM SPIEL

3-4 h vor dem Spiel: Letzte große Mahlzeit

- ✓ Fokus auf Kohlenhydrate
- ✓ Mittlere Portion Eiweiß
- ✓ Fettarm
- ✓ Leicht verdaulich & bläht nicht



Nudeln mit Tomatensoße & Mozzarellabällchen, kleiner Salat
Reis mit Hühnchen-Gemüse-Curry
Vollkornbrote mit Frischkäse & Gurke, dazu Spiegelei

1-2 h vor dem Spiel: Letzter Snack

- ✓ Fokus auf Kohlenhydrate
- ✓ Kleine Portion Eiweiß
- ✓ Fettarm
- ✓ Leicht verdaulich & bläht nicht



Kleines Müsli / Porridge mit Obst
Banane & Buttermilch
Laugenstange mit Cottage Cheese
Toast mit Erdnussmus & Banane
Milchbrötchen

IN DER HALBZEIT

- ✓ Nur Kohlenhydrate
- ✓ Flüssiges oder sehr kleine Happen
- ✓ Sehr leicht verdaulich
- ✓ Trinken nicht vergessen (keine Kohlensäure)



Sportgetränke
Saftgetränke
Smoothies
Kohlenhydratgels



Stück reife Banane
Quetschies
Obstriegel
Reiswaffel

NACH DEM SPIEL

- ✓ Trinken
- ✓ So schnell wie möglich eine Mahlzeit
>> Speicher auffüllen
>> Regeneration ankurbeln
- ✓ Kohlenhydrate + Eiweiß + Gemüse/Obst



Weckerl mit Käse/Mozzarella/Ei/Schinken
& Gemüse, dazu Obst
Wrap mit Hühnchen & Gemüse, dazu Obst
Vollkornnudeln mit Lachs & Brokkoli
Asiatischer Eierreis mit Gemüse