

ERNÄHRUNG IM FOKUS



EISHOCKEY

VOR DEM SPIEL



3-4h 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



1-2h 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 Frischkäse & Putenschinken
- ✓ Toast mit Erdnussmus & Banane

IM SPIEL



- ✓ Nur Kohlenhydrate
- ✓ Kleine Happen
- ✓ Sehr leicht verdaulich
>> kein rohes Gemüse, nichts Fettiges
- ✓ Trinken nicht vergessen

- ✓ Reiswaffeln
- ✓ Milchbrötchen
- ✓ Reife Banane
- ✓ Quetschies
- ✓ Obstriegel
- ✓ Müsliriegel
- ✓ Datteln

- ✓ Isotonische Getränke
- ✓ Saftgetränke
- ✓ Eistee
- ✓ Smoothies

NACH DEM SPIEL



- ✓ Trinken & so schnell wie möglich eine Mahlzeit
>> Speicher auffüllen >> Regeneration ankurbeln
- ✓ Kohlenhydrate + Eiweiß + Gemüse

- ✓ Weckerl mit Käse/Ei/Schinken & Salat, dazu Kakao
- ✓ Nudeln mit Lachs & Brokkoli
- ✓ Lasagne mit grünem Salat

