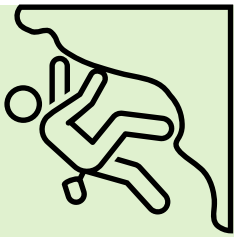


ERNÄHRUNG IM FOKUS



KLETTERN

VOR DEM KLETTER-TRAINING

3-4 h vorher: Letzte große Mahlzeit

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



Reis mit Lachs oder gebratenem Ei & Wok-Gemüse
Couscous mit Hühnchen-Gemüse-Curry
Vollkornbrote mit Käse & Gurke, dazu Früchte-Joghurt

1-2 h vorher: Letzter Snack

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



Müsli mit Milch, Joghurt & Obst
Weckerl mit Hummus oder Schinken
Käse-Knäckebrot mit Obstsalat
Vollkorn-Toast mit Erdnussmus & Banane

WÄHRENDDESSEN

- ✓ Trinken (ca. 0,25-0,5 Liter pro Stunde)
- ✓ Flüssiges oder sehr kleine Happen
- ✓ Nur Kohlenhydrate
- ✓ Sehr leicht verdaulich



Wasser oder Sportgetränk (bei langen und intensiven Trainings für zusätzliche Energie)
>> Verdünnter Saft mit einer Prise Salz



Stück reife Banane
Haferriegel, Obstriegel
Reiswaffeln, Maiswaffeln
Getrocknete Datteln

NACH DEM TRAINING

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



Weckerl oder Wraps mit Hummus/Käse/
Tomate-Mozzarella/Räucherlachs/Thunfisch/Ei/
Schinken, dazu ein Stück Obst
Nudelsalat mit Tomate, Mozzarella & Rucola
Kartoffeln mit Kräutertopfen & Ofengemüse