

WAS SOLL ICH VOR DEM TRAINING ESSEN?



Bester Energielieferant vor dem Training:

- ✓ Kohlenhydrate
- ✓ Schnell verdaulich & angenehmes „Bauchgefühl“



Das Timing muss stimmen!

Je näher die Mahlzeit am Training ist, desto kleiner die Portion & desto leichter verdaulich muss es sein.



VERMEIDEN >> Schwer verdauliche Lebensmittel

× **FETTREICHES:** Süßes Gebäck, Frittiertes, Fast Food, Fettreiches Fleisch (Schweinefleisch, Speck, Salami, Fleischwurst, Würstl), große Mengen Käse



× **BLÄHENDES:** Bohnen/Linsen/Kichererbsen, Kohl, Karfiol, Pilze, Lauch, große Mengen Zwiebeln/Knoblauch, große Mengen rohes Gemüse

Wann?	Was ist wichtig?	Salzige Beispiele	Süße Beispiele
<p>3-4 h vorher</p>	<p>> Letzte Hauptmahlzeit</p> <p>Kohlenhydrat-Basis Nudeln, Reis, Risotto, Quinoa, Hirse, Couscous, (Vollkorn-)Brot, Knäckebrötchen, Kartoffeln, Gnocchi, Wraps, Haferflocken ...</p> <p>Leichte Eiweißquelle Geflügel, Putenschinken, Tofu, Ei, Mozzarella, Cottage Cheese, magerer Käse, Topfen, Skyr, Joghurt ...</p> <p>Kleine, leichte Gemüsebeilage kleiner Salat, leichte Gemüsesoße (z.B. Tomatensoße), gekochtes Gemüse (Blähendes vermeiden: Kohl, Bohnen, Linsen, Lauch, Pilze)</p>	<p> Spaghetti mit Tomatensoße & Mozzarella; dazu kleiner Salat</p> <p> Reis mit Hühnchen-Gemüse-Pfanne // mit Tofu-Gemüse-Pfanne</p> <p> Sandwiches mit Vollkornbrot > Putenschinken, Frischkäse & Salat > Avocado, Ei & Tomate > Käse, Frischkäse & Gurke > Pesto, Mozzarella, Tomate & Rucola</p>	<p> Overnight Oats > Hafer, Milch, Magertopfen, Zimt, Leinsamen & Banane über Nacht einweichen</p> <p> Beeren-Müsli > Hafer, Milch, Skyr, Honig, Nüsse, Beeren (frisch/gefroren)</p> <p> Hafer-Buttermilch-Pancakes > mit frischen Früchten</p>



1-2 h
vorher

> Letzter Snack

Kohlenhydrat-Basis

Helles Brot/Toast, Reiswaffeln, Milchbrötchen, Butterzopf, (Milch-)Reis, Haferflocken, Müsli, Cornflakes, Müsliriegel, Obstriegel ...

Fettarme Eiweißquelle

Putenschinken, Light Mozzarella, Cottage Cheese, Frischkäse, Magertopfen, Skyr, (Soja-)Joghurt, (Frucht-)Buttermilch, Milch, Kakao

Kein Gemüse, nur reifes Obst

kleiner Obstsalat, Beeren, Trauben, Mango, Banane, Apfelmus, Smoothie, Datteln, Rosinen



Snack-Portionen von
Nudel- oder Reisgerichten
> fettarm & gemüsearm



Sandwiches mit **hellem Brot/Weckerl**
> Putenschinken & Frischkäse; Obstsalat
> Kräuter Cottage Cheese; frische Beeren



Kleiner **Milchreis** mit Zimt
// Kleines Porridge o. Müsli mit Obst



Toast mit Marmelade oder Honig
// Milchbrötchen



Bananen-Shake
> In den Mixer: Haferflocken, reife Banane, Milch, Magertopfen, Zimt



30 min
vorher

> Letzter Happen > Vor allem Flüssiges

Kleine, leichte Kohlenhydrat-Snacks

Kohlenhydratreiche Getränke

Sportnahrung

Nur sehr kleine Happen



Reis-/Maiswaffeln natur
Reis-/Maiswaffeln mit Rosmarin & Salz
Salzige Cracker (z.B. TUC), Salzbrezeln

Nur sehr kleine Happen



Reife Banane, Apfelmus, Quetschies
Obstriegel, fettarme Müsliriegel



Smoothies, Saftgetränke



Kohlenhydratgels, Sportgetränke