

## **Mahlzeit 3 - 4 Stunden vor Belastung**

**Genügend Trinken**

**Pasta und Reis mit fettarmer Sauce und Beilagen (z.B. Tomaten-, Gemüsesauce, magere Fleischsauce)**

**Bouillon mit Flädli/Brot oder leichte Gemüsesuppe mit Brot**

## **Mahlzeit 3 - 4 Stunden vor Belastung**

**Brot mit Honig oder Konfitüre und Fruchtmilch**

**Brot mit Käse, Fleisch oder Magerquark und Banane**

**Cornflakes mit Banane und ev. wenig Haferflocken mit Milch, verdünnter Milch oder Fruchtsaft**

## **Snacks 1 - 2 Stunden vor Belastung**

**Sportgetränke ca.1/2 Liter 1 Stunde vorher**

**Sportriegel, fettarme Getreideriegel (100 g < 10 g Fett)  
wie Farmer soft, Balisto aktiv etc.**

**reife Früchte (Banane), Kompott**

**Griessköppli, Milchreis**

**Flüssige Mahlzeitenersatzprodukte bzw. Kohlenhydrat-  
Protein Regenerationsgetränke**

## **Snacks 1 - 2 Stunden vor Belastung**

**Weiss- oder Ruchbrot mit Honig/Konfitüre, Bananenscheiben**

**Cornflakes mit Banane und wenig Haferflocken mit verdünnter Milch oder Fruchtsaft**

**Basler Lächerli, Anisschnitten, Biberli, Lebkuchen, Reiwaffeln, Ovosport, Honigbrot**

**Bei festen Nahrungsmittel immer genügend mind. 1/2 Liter Getränk dazu trinken z.B. Wasser**

## **Snacks weniger als 1 Stunde vor Belastung**

**Sportgetränke**

**Flüssige Mahlzeitenersatzprodukte bzw. Kohlenhydrat-Protein Regenerationsgetränke**

**Sportriegel mit genügend Flüssigkeit**

**Kohlenhydrat-Gels mit genügend Flüssigkeit**

# Während längeren Belastungen > 1 Stunde

## Flüssigkeitszufuhr

Bereits von Beginn an regelmässig alle 15 Minuten 1-2 dl trinken oder in den Pausen

Max. Flüssigkeitsverwertung 4 - 8 dl pro Stunde

## Mindestens 60 g Kohlenhydrate pro Stunde

### Flüssige Form

z.B. kohlenhydrathaltige Sportgetränke, selbsthergestellte Getränke mit Maltodextrinpulver und Natrium, Gel + Wasser

### Feste Form

Energiebarren, Biberli, getrocknete Banane, Brot usw.

## 50 g Kohlenhydrate sind enthalten

### Sportgetränke

Selbsthergestellt/kommerziell 6.5 – 8.5 dl

### Riegel

Powerbar Performance 77g (1 Riegel = 65 g)

Isostar High Energy 90 g (2 Riegel = 80g)

### Gel

Sponsor Liquid Energy 1 Tube à 70g

Powerbar power Gel 2 Beutel à 41 g

### Konventionelle Lebensmittel

Brötchen ca. 120

Quelle: [www.sfsn.ethz](http://www.sfsn.ethz), Verfasser: Samuel Mettler

# **Ernährung und Regeneration nach Training & Wettkampf**

**Wiederauffüllen der Kohlenhydratspeicher**

**Ersatz von Flüssigkeit und Elektrolyten**

**Regenerations-, Reparaturprozesse im Muskel und  
anderen Gewebe**



## Ernährung nach intensiven Belastungen

### **Möglichst rasch:**

mindestens einen halben Liter gut verträgliches Sportgetränk oder Tee gesüsst mit Natrium

Flüssigkeitszufuhr nach der Leistung muss 1,5x grösser sein als die Flüssigkeitsdefizite während der Leistung!

Protein-Kohlenhydratsnacks für optimale Regeneration

### **Bis zu zwei Stunden:**

kohlenhydratreiche, komplette Mahlzeit

genügend Flüssigkeit

## **Protein-Kohlenhydratsnack**

Joghurts in verschiedenen Aromen

Milchdrinks in verschiedenen Aromen

Sandwich mit Fleisch, Geflügel, Käse

Frühstückscerealien mit Milch

Sportriegel

Mahlzeiten-Supplemente wie z.B. Quadra-Pro (Sportvital), Recovery Drink (Sponsor), Regeneration (Verofit)