

# Welcher Teller für welches Training?

ZEITPUNKT	TRAININGSART		
<b>Vor dem Training</b>  (1-2 Std. vor dem Training) Leicht verdauliche Lebensmittel:  <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Kleinere Portion auf dem Teller</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Gewohnte, gut verträgliche Nahrungsmittel</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Stärkehaltige Lebensmittel, keine Vollkorn-Produkte</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Nahrungsmittel mit wenig Fett</li> </ul> → Leistung steigern → Müdigkeit hinauszögern → Maximale Glykogen-Reserven aufbauen (Energie) → Optimale Flüssigkeitszufuhr gewährleisten	<b>Kraft</b> Ein- oder mehrmals ausgeführte kurze und intensive bis sehr intensive Übungen → Z.B.: Kraftübungen, Sprint	<b>Ausdauer</b> Mindestens 30-minütige Trainingseinheiten → Z.B.: Lauftraining	<b>Gemischt</b> Alternieren zwischen intensiven, mässig intensiven und wenig intensiven Trainings → Z.B.: Intervall-training
<b>Erholung</b>  (Idealerweise 1 Mahlzeit innerhalb einer Stunde nach dem Training, sonst ein stärkehaltiger und proteinreicher Imbiss nach dem Training)  FGM-Regel: → Flüssigkeitszufuhr → Glykogenspeicher auffüllen (Energie) → Muskelregeneration			
<b>Ruhetag</b>  Einhaltung der FGM-Regel (siehe Erholung)			

h e d s

Haute école de santé  
Genève

Filière Nutrition et diététique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Achten Sie neben den Mahlzeiten auch darauf, genug zu **trinken**, um die Ermüdung hinauszögern, dem Flüssigkeitsverlust vorzubeugen und ihn zu kompensieren!

Trinken Sie den ganzen Tag über in kleinen Schlucken, um die Verdauung zu fördern und die Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen.

Passen Sie die Trinkmenge den Witterungsbedingungen an.



### **Stärkelieferanten**

sind die wichtigste Energiequelle. Konsumieren Sie sie in ausreichender Menge vor und nach dem Training sowie bei jeder Mahlzeit.

Z. B.: Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Quinoa, Bulgur



### **Gemüse**

ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Essen Sie vor dem Training vorzugsweise gekochtes Gemüse, um Verdauungsbeschwerden zu vermeiden.



**Proteinreiche Lebensmittel** sind während den Erholungsphasen und an Ruhetagen besonders wichtig, um die Muskelregeneration zu gewährleisten.

Konsumieren Sie verschiedene Proteinlieferanten.

Z. B.: Fleisch, Eier, Fisch, Käse, Tofu, Quorn, Linsen, Kichererbsen



Mit einem auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten **Dessert** (fakultativ) können Sie zusätzliche Energie aufnehmen.



**Fette** sind Teil einer ausgewogenen Ernährung. Wählen Sie vorzugsweise Raps-, Lein- oder Nussöl.

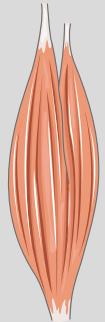
# Für alle Trainingsarten

## Vor dem Training bevorzugen Sie:

- Gut verträgliche, leicht verdauliche Lebensmittel

## Vor dem Training vermeiden Sie:

- Blähende Nahrungsmittel und Vollkornprodukte: Kichererbsen, rote Bohnen, Linsen, Kohl, Lauch, Vollkornreis
- Fetthaltige Nahrungsmittel und Gerichte: frittierte Gerichte, Gratins, Saucengerichte, fettes Fleisch, fetter Fisch
- Rohkost



**Vor** dem Training: **Nehmen** Sie einen kohlenhydrat- und proteinreichen Imbiss ein, wenn Sie mehr als 1 Std. vor dem Training essen. So können Sie die Müdigkeit hinauszögern.

### Snack-Beispiele:

- 1 Getreideriegel
- 1 Scheibe Weissbrot + 1 Teelöffel Honig oder Konfitüre
- 1 reife Banane
- 1 Scheibe Gewürzbrot
- 4–5 Reiswaffeln oder Zwiebackscheiben

**Nach** dem Training: **Nehmen** Sie einen kohlenhydrat- und proteinreichen Imbiss ein, wenn Sie mehr als 1 Std. nach dem Training essen. Dadurch fördern Sie die Muskelregeneration und füllen den Glykogenspeicher auf.

### Snack-Beispiele (15–20 g Eiweiss):

- 1 Handvoll Nüsse oder Kerne + 1 Frucht + 1 Joghurt
- Joghurt oder eine Portion proteinangereicherte Milch (*Migros Oh! High Protein®*, *Emmi YoQua®*, *Skyr®*) + 3–4 Zwiebackscheiben
- 1 Mager- oder Früchtequark/aromatisierter Quark oder 1 Portion Cottage Cheese (100g) + Gemüse-Sticks oder 1 Frucht + 1 Handvoll Nüsse oder Kerne
- Trockenfleisch (50g) oder gekochte Poulet-Brust in Scheiben (100g) oder 1 Stück Hartkäse + 1 Brötchen
- 1 Proteinriegel
- 1 Bircher Müsli: Granola oder Getreideflocken mit Frischkäse/ Naturejoghurt ± 1 Frucht