







Welcher Teller für welches Training?

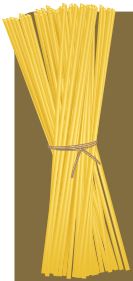
ZEITPUNKT	TRAININGSART		
Vor dem Training (1–2 Std. vor dem Training) Leicht verdauliche Lebensmittel: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kleinere Portion auf dem Teller ✓ Gewohnte, gut verträgliche Nahrungsmittel ✓ Stärkehaltige Lebensmittel, keine Vollkorn-Produkte ✓ Nahrungsmittel mit wenig Fett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



Achten Sie neben den Mahlzeiten auch darauf, genug zu **trinken**, um die Ermüdung hinauszuzögern, 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.

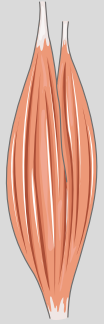
Für alle Trainingsarten

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
- ⊖ Fettthaltige 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 (15–20g 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 Birchermüsli: Granola oder Getreideflocken mit Frischkäse/ Naturejoghurt ± 1 Frucht