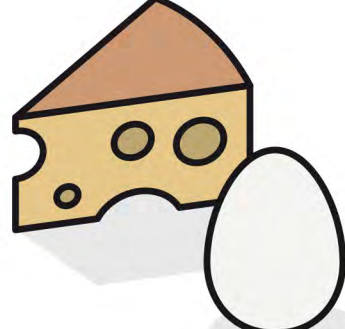


IDEALE ERNÄHRUNG – VOR, WÄHREND UND NACH DEM SPIEL/TRAINING

AM MORGEN



HONIG / KONFITÜRE



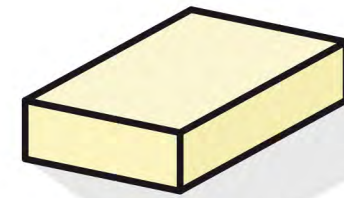
KÄSE / EI



FRUCHTSAFT



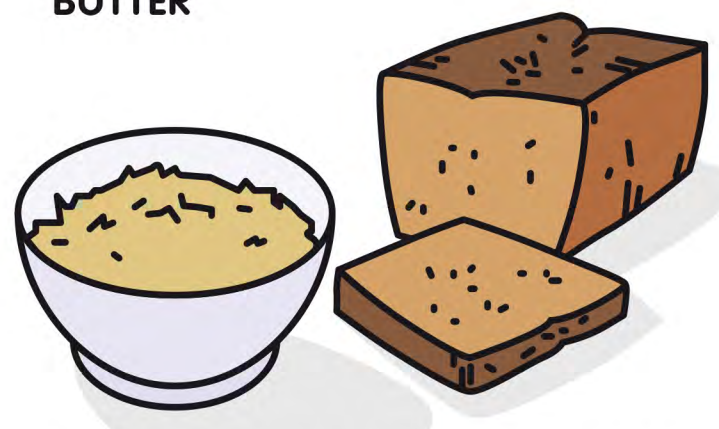
JOGHURT UND FRUCHT



BUTTER

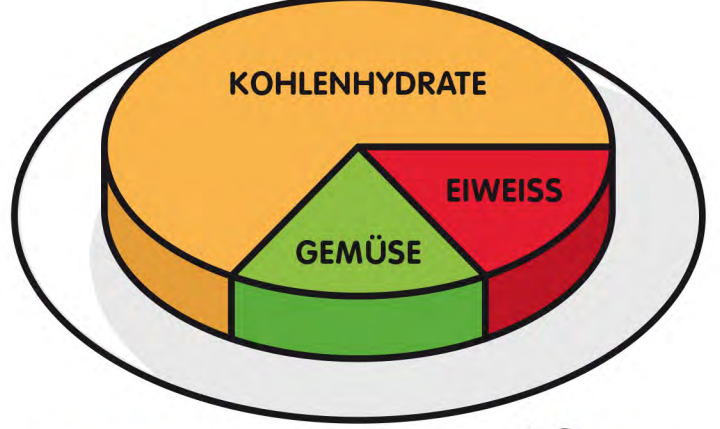


MILCH



SCHALE MÜESLI / VOLLKORNBROT

3–4 STUNDEN VOR DEM SPIEL



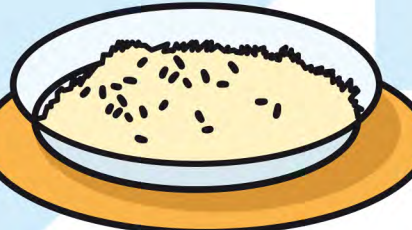
KOHLLENHYDRATE
EIWEISS
GEMÜSE



KARTOFFELN



SALAT / GEMÜSE



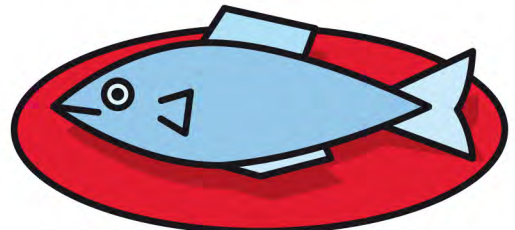
REIS



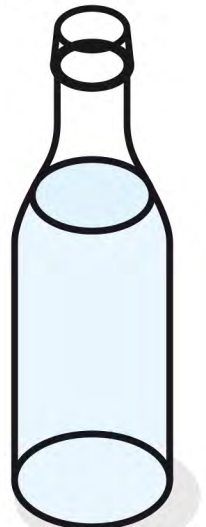
FRUCHT



TEIGWAREN



FISCH

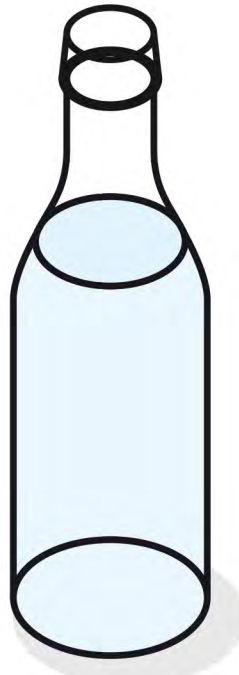


WASSER

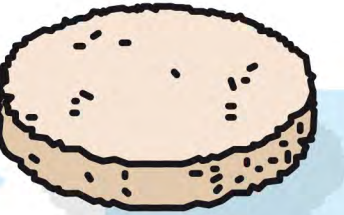
1–2 STUNDEN VOR DEM SPIEL



TEE



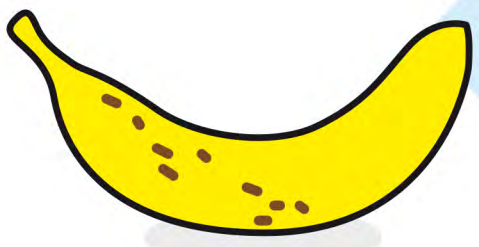
WASSER



REISWAFFEL



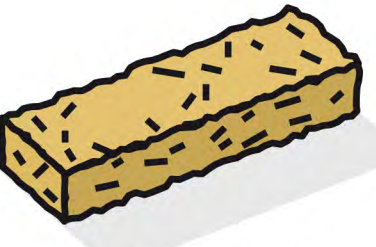
½ APFEL



BANANE



BIBERLI



GETREIDERIEGEL

WÄHREND DEM TRAINING / SPIEL

SCHLUCK-
WEISE
TRINKEN!



WASSER



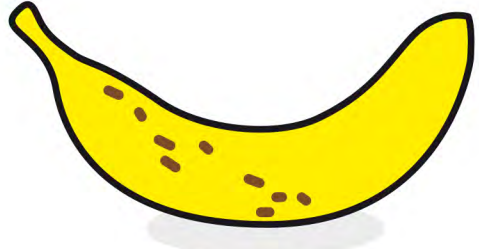
SPORTGETRÄNKE

Fortgeschrittene
Spieler können
Wasser auch mit
Sportgetränken
ergänzen.



TEE

NUR
KLEINE
BISSE!

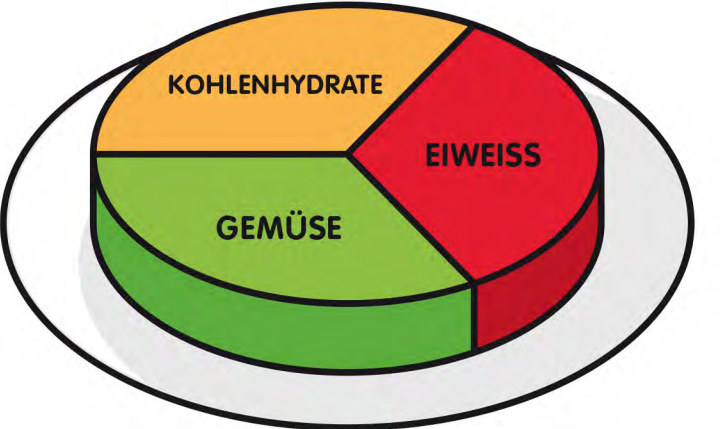


BANANE

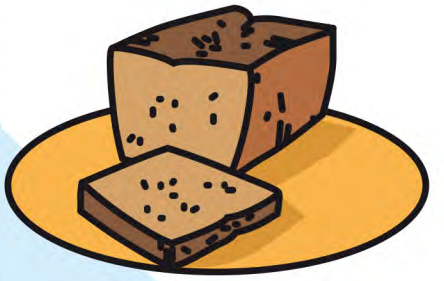


ENERGIERIEGEL

NACH DEM SPIEL



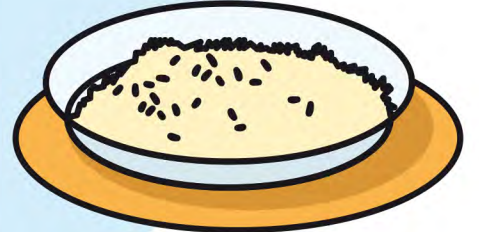
KOHLLENHYDRATE
EIWEISS
GEMÜSE



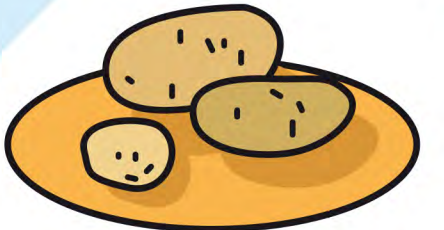
VOLLKORNBROT



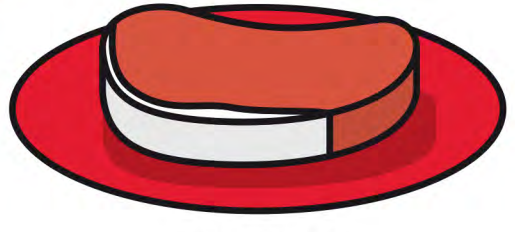
QUARK



REIS



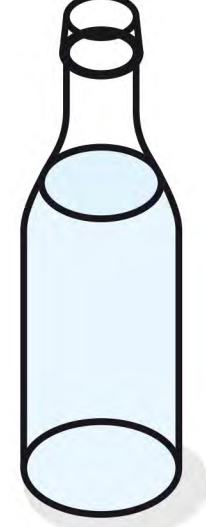
KARTOFFELN



FLEISCH



SALAT / GEMÜSE



WASSER

TIPPS

- Essen und Trinken sind wichtig für eine optimale Leistung. Sie können aber kein ungenügendes Training kompensieren.
- Iss regelmässig und wechsle bei der Auswahl der Lebensmittel ab. So verhinderst du, dass du hungrig zum Training oder Spiel gehst und das Essen bereitet mehr Spass.
- Je grösser die Mahlzeit, umso mehr Zeit braucht die Verdauung. Deshalb: In der letzten Stunde vor einem Training oder Spiel nicht mehr viel Essen. Sonst liegt das Essen auf und du kannst nicht die optimale Leistung abrufen.
- Wenn es nach einem Training oder Spiel länger als eine Stunde bis zur nächsten Mahlzeit dauert und du am nächsten Tag wieder ein Spiel oder Training hast, iss schon in der Garderobe einen Snack für die schnellere Erholung. Ein kleines Sandwich mit Fleisch oder Käse, oder ein Milchshake sind gute Snacks.
- Pizza, Fast Food oder Energy Drinks sind sicherlich erlaubt, übertreibe es aber nicht.
- Lass dich nicht von den vielen Supplementen blenden. Die meisten bringen nichts und sie sind bei Kindern und Jugendlichen generell nicht notwendig.

😊

Diverses Okay, variiere zwischen Tagen.

☹️

Ohne Frühstück werden die Reserven für den Tag nicht ideal gefüllt.

😊

Letzter kräftiger Schub an Energie durch kohlenhydratreiche Nahrung.

☹️

Keine allzu fettreiche Nahrung (Käse, Wurst). Eiweiss, Gemüse und Salate sind schwerer verdaulich, deshalb eher wenig.

😊

Kleiner, leicht verdaulicher Snack, je nach Appetit.

☹️

Keine volle Mahlzeit! Die Verdauung würde zu lange dauern.

😊

Wasser oder Sportgetränke erhalten die Leistung. Allenfalls mündgerechte Stücke von Kohlenhydratlieferanten.

☹️

Nichts trinken oder zu viel feste Nahrung können die Leistung vermindern.

😊

Sofortige Einleitung der Regeneration. «Auffüllen» für den nächsten Tag.

☹️

Ohne Abendessen verfügt der Körper über keine guten Voraussetzungen für den nächsten Tag.