

DEIN FOOD-GUIDE



DEIN ENERGIEBEDARF

- Grundumsatz = 1 kcal/kg/h x _____ (Körpergewicht in kg) x _____ (Stunden in völliger Ruhe / Schlaf) = _____ kcal
- Leistungsumsatz = _____ (PAL-Wert) x _____ (Körpergewicht in kg) x _____ (Stunden der Arbeit / körperlichen Aktivität in der Freizeit) = _____ kcal
- Gesamtenergieumsatz = Grundumsatz + Leistungsumsatz
 = _____ kcal + _____ kcal = _____ kcal



DEINE WETTKAMPFERNÄHRUNG

Vor dem Wettkampf	Während des Wettkampfs	Nach dem Wettkampf
<ul style="list-style-type: none"> • 3 - 4 Stunden vor Start leicht verdauliche, kohlenhydratreiche, proteinmoderate, fett- und ballaststoffarme Mahlzeit • feine Haferflocken + Banane + fettarmer Yoghurt / Milch • Brot / helles Brötchen + Frischkäse / magerer Schinken / Marmelade • Nudeln + Tomatensoße • Müsliriegel 	<ul style="list-style-type: none"> • bei Belastung > 90 min alle 10-20 min 150-200 ml trinken • empfohlene Kohlenhydratmenge ca. 30-60 g/h • Energie- oder Müsliriegel • Bananen • Trockenfrüchte • Reis- und Fruchtschnitten • Traubenzucker • kohlenhydratreiche Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> • verbrauchte Glykogenspeicher, Protein, Vitamine und Elektrolyte wieder ersetzen • Banane + Milch / Joghurt • Quarkbrötchen • Milchreis • Eiweiß-Kohlenhydratriegel



DEIN FLÜSSIGKEITSBEDARF

- Empfohlene individuelle tägliche Trinkmenge ohne Sport:
 35ml x _____ (Körpergewicht in kg) = _____ ml/Tag
- Gesamttrinkvolumen = Individuelle tägliche Trinkmenge + Schweißverlust
 = _____ ml/Tag + _____ (Schweißverlust) = _____ ml/Tag

Belastungsintensität	Schweißverluste (ml / Stunde)
mäßige Belastung (kein sichtbarer Schweiß)	ca. 500
intensive Belastung (deutlich sichtbarer Schweiß)	ca. 1.000
extreme Belastung (fließender Schweiß)	ca. 1.500

< 60 min Belastung	> 60 min Belastung	hochintensive Belastung
<ul style="list-style-type: none"> • Wasser (kohlen säurearmes, natriumreiches Mineralwasser) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saftschorle (3 Teile Mineralwasser, 1 Teil Saft) • Mineralwasser + feste Nahrung 	<ul style="list-style-type: none"> • isotone Getränke

DEINE REZEPTE (*glutenfrei)

FLOCKEN & ALTERNATIVEN

(ca. 60 g/Portion)

- Haferflocken
- Chiasamen*
- Roggenflocken
- Dinkelflocken
- Quinoa*
- Amaranth*
- Buchweizenflocken*
- Hirse



TOPPINGS

(ca. 50 g/Portion)

- Leinsamen
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Mandeln
- dunkle Kakaosplitter
- Kokos Raspel
- Cranberries
- getrocknete und gehackte Kirschen
- Pistazienkerne
- Nussmus



MILCH & ALTERNATIVEN

(ca. 100 ml/Portion)

- Milch (fettarm)
- laktosefreie Milch
- Sojadrink
- Reisdrink
- Haferdrink
- Mandeldrink
- Kokosdrink
- Orangensaft



JOGHURT & ALTERNATIVEN

(ca. 100 g/Portion)

- Naturjoghurt
- Skyr
- Joghurtalternativen, z. B. aus Soja, Mandel oder Kokos



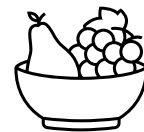
OVERNIGHT OATS

Stell Dir deine Lieblings-Kombi zusammen!

FRÜCHTE

(ca. 100 g/Portion)

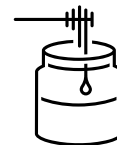
- Äpfel
- Birnen
- Bananen
- Orangen
- Feigen
- Mangos
- Beeren



SÜSSE

(ca. 1 EL/Portion)

- Honig
- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Reissirup
- Dattelsirup



GEWÜRZE

(ca. 1 Msp. /Portion)

- Zimt
- Vanille
- Kakaopulver
- Kardamom



SATTMACHER

(ca. 150–300 g gekocht/Portion)

- Kartoffel*
- Reis*
- Bulgur
- Couscous
- Quinoa*
- Süßkartoffel



EIWEISS

(ca. 100 g/Portion)

- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Tofu
- Eier
- Hähnchenfilet
- Rinderfilet
- gedünsteter Fisch



GEMÜSE

(ca. 200 g/Portion)

- Avocado (max. ¼)
- Tomaten
- Sprossen
- Pak Choi
- Kopfsalat
- Möhren
- Rote Bete
- Gurke
- Paprika



BOWL-BAUKASTEN

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

CRUNCH

(ca. 20 g/Portion)

- Cashewkerne
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Sesam
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne



GEWÜRZE & KRÄUTER

(ca. 2 EL/Portion)

- Schnittlauch
- Koriander
- Zwiebeln
- Lauch
- Basilikum
- Chili
- Minze
- Salz
- Pfeffer



DRESSING

(ca. 50 ml/Portion)

- Mix dir ein Dressing aus ...
- Olivenöl
- Limettensaft
- Aceto balsamico
- Sojasauce



TROCKENFRÜCHTE

(ca. 150 g)

- getrocknete Aprikoser.
- getrocknete Cranberries
- getrocknete Datteln
- getrocknete Feigen
- getrocknete Kirschen
- getrocknete Pflaumen
- Rosinen



NÜSSE & SAMEN

(ca. 70 g)

- Cashewkerne
- Haselnüsse
- Mandeln
- Erdnüsse
- Walnüsse
- Macadamianüsse
- Pistazienkerne



ENERGY BALLS

Wähle Deine
Lieblingskomponenten!

(mischen, zerkleinern und
in Kugeln formen)

TOPPINGS

(ca. 50 g)

- Sesam
- Kokos Raspel
- gehackte Nüsse
- gepuffter Quinoa
- Chiasamen



FETTE

(optional ca. 2–3 EL)

- Kokosöl
- Nussmus (z. B. Erdnuss, Mandel, Cashew)
- Bitterschokolade



AROMEN

(optional ca. 1–2 TL)

- Orangenschale und -saft
- Zitronenschale und -saft
- Kakaopulver
- Ingwer
- Zimt

