

KINDER IM SPORT STARK MACHEN

ERNÄHRUNG AM TRAININGSTAG

BEISPIEL

Jugendliche 15 Jahre,
50 - 60 kg, 1,5 h Training

Energie: 2750 kcal

KH: 360 g (7 g/kg, 55% der
täglichen Energie)

Protein: 90 g (1.8 g/kg, 15%)

Fett: 85 g (1.6 g/kg, 30%)

Uhrzeit	Mahlzeit	Lebensmittel	Menge	Kommentar
6.30 Uhr	Frühstück	Haferflocken	50 g	Ausgewogenes Frühstück mit „langsamen KH“, Protein, Frucht und Nüssen, sättigt nachhaltig
		Apfel	135 g / 1 ganzer	
		Mandel	20 g (1-2 EL)	
		Milch Drink, pasteurisiert	120 g	
		Rosinen	20 g (1-2 EL)	
9.30 Uhr	Snack 1	Banane	120 g	1 Portion Frucht & Nüsse (für Protein, Fett)
		Haselnüsse	30 g (2 EL)	
12.30 Uhr	Mittagessen	Hirse, gekocht	200 g	Normale Portion KH, frisches Gemüse und 1 Portion Protein - hier sind Gemüse und Vollkornprodukte ok, da genug Zeit bis Sport besteht
		Gemüse, div.	100 g (1-2 Port.)	
		Rind Hackfleisch, gebraten	100 g	
16.00 Uhr (90' vor Training)	Snack 2	Apfelschorle	400-500 ml	Leicht verdaulicher Snack, KH-lastig, damit Körper genug Energie für 90' intensives Trainings hat
		Biberli	75 g	
17.30-19.00 Uhr	Training	Sponser Competition (Pulver)	60 g	Energiehaltiges Getränk, erlaubt bessere Leistungsbereitschaft, schnellere Erholung
		Wasser	750 ml	
19.30 Uhr	Abendessen	Milchreis (mit wenig Zucker und Zimt)	200 g	Viele Familien pflegen ein „kaltes Abendessen“ - um den erhöhten KH-Bedarf zu decken, wird hier mit Milchreis und Fruchtkompott nachgeholfen. Daneben ist ein normales Abendessen mit der Familie erwünscht und möglich
		Fruchtkompott (zuckerfrei)	100 g	
		Ruchbrot	80 g	
		Butter	15 g	
		Hüttenkäse, nature	50 g (2 EL)	
		Essiggurken	2-3 Stk.	
Halbhartkäse, vollfett	30 g			

KINDER IM SPORT STARK MACHEN

ERNÄHRUNG AM
WETTKAMPFTAG

BEISPIEL

Jugendliche 15 Jahre,
50-60 kg, 1,5 h Wettkampf

Fokus Kohlenhydrate: ~8 g/kg

Energie: 2800 kcal

KH: 450 g (8 g/kg; 65 % der
täglichen Energie)

Protein: 120 g (2.1 g/kg, 17 %)

Fett: 58 g (1.1 g/kg, 18 %)

Uhrzeit	Mahlzeit	Lebensmittel	Menge	Kommentar
19.30 Uhr, Vorabend	Abendessen	Reis, geschält (Reis weiss), gegart	300 g	KH-reiche, Nahrungsfaserarme Mahlzeit zum Auffüllen der Glykogenspeicher, kleine Portion leichtes Protein
		Erbsen grün, roh	80 g	
		Sojasauce	30 g	
		Poulet Brust, roh, ohne Haut (Schnitzel/Geschnetzeltes)	80 g	
7.00 Uhr (-4 h)	Frühstück	Haferflocken	50 g	Leichts, KH-reiches Frühstück, Hafer enthält spezielle Nahrungsfasern, die nicht belasten und lange sättigen, dazu leicht verdauliches (Weiss-)Brot, Honig.
		Apfel	135 g / 1 ganzer	
		Mandeln	20 g (1-2 EL)	
		Milch Drink pasteurisiert	120 g	
		Rosinen	20 g (1-2 EL)	
		Butterzopf	50 g	
		Honig (Blütenhonig)	25 g	
		Trinkwasser (Mittelwert CH)	400 g	
9.00 Uhr (-2 h)	Snack 1	Toastbrot	50 g (2 Scheiben)	Erdnussbutter-Sandwich, leichter Snack, 2h vor Spiel, trinken nicht vergessen
		Erdnussbutter	20 g (1 EL)	
		Erdbeere Konfitüre	10 g (2 TL)	
		Trinkwasser (Mittelwert CH)	400 g	
11.00 Uhr Anpfiff				
Halbzeit	Snack 2	Sponser Competition	400-500 ml	Energiehaltiges Getränk (Sirup, Sportgetränk), nicht zu viel, damit der Magen nicht „gutscht“, leicht verdauliche feste Nahrung
		Wasser	75 g	
		Basler Leckerli	5 Stk (50 g)	
Nach Spielende, innert 30'	Regeneration	Banane	60 g	Energiehaltiges Getränk, erlaubt bessere Leistungsbereitschaft, schnellere Erholung
		Ovo Drink (Magermilch, Zucker)	750 ml	
ca. 14.00 Uhr	Mittagessen	Weisse Pasta, gekocht	300 g	Innert 90-120' komplette Mahlzeit, KH-lastig, 1 Portion Protein; Rest des Tages ebenfalls KH- lastig, aber auf Appetit der/des AthletIn hören.
		Tomatensauce	120 g	
		Rind Hackfleisch, gebraten	100 g	