

Ernährungsplan Wettkampf

	Mahlzeit	Getränke
Frühstück(2-3 h vorher)	Schwarz-, Vollkornbrot mit Honig, Marmelade oder Nutella	Cafe, Fruchtsaft
Zwischendurch	evtl. 0,5 - 1 Banane, fettarmer Müsliriegel, Reiswaffel, Fruchtschnitte Früchtekuchen, Trockenfrüchte, Energygel	Fruchtsaft : Wasser (1:2)
Training		danach: 300-500 ml isotonisches Getränk
Mittagessen	Reisgerichte mit Gemüse; Nudeln mit einer fettarmen Sauce + Salat, Milchreis mit Früchten (kein Protein)	Fruchtsaft : Wasser (1:2)
Rennlauf		danach: 300-500 ml isotonisches Getränk
Zwischendurch	evtl. 0,5 - 1 Banane, fettarmer Müsliriegel, Reiswaffel, Fruchtschnitte Früchtekuchen, Trockenfrüchte, Energygel	Fruchtsaft : Wasser (1:2)
Rennlauf		danach: 300-500 ml isotonisches Getränk
Abendessen	Eier, Fleisch, Brot, Kartoffeln (Protein und Kohlenhydrate)	Milch, Fruchtsaft, Wasser

3 Tage vorher die Kohlehydrat-reserven auffüllen!

(Superkompensation!)

Getränke immer ohne Kohlensäure!

Fruchtsaft: Apfel, Birne , Traube