

Verpflegung Turniertag

Alltag	Turniertag
✓ Ballaststoff reich	✓ Ballaststoff arm
✓ Protein reich	✓ Protein arm
✓ Fett zufuhr	✓ Fett arm



Option 1 Brot mit Aufschnitt	Option 2 Brötchen mit süßen Aufstrich	Option 3 Weitere vorteilhafte Lebensmittel	Nicht vergessen
3 Scheiben Mischbrot mit gek./ger. Schinken und Frischkäse	1 Brötchen + 1 Laugenbrötchen mit Honig, Marmelade und Magerquark	Nudeln (weichgekocht, hell), reifes Obst, Obstmus, Porridge, Waffeln, Frucht- und Energieriegel	Wasser Saftschorle Sportgetränke
dazu Müsliriegel, Banane, oder getrocknetes Obst	dazu Müsliriegel, Banane, oder getrocknetes Obst		

Allgemein: ~~Rohkost, Möhren, Paprika, Gurken, Tomaten, Radieschen, Kohlrabi, ...~~

Turniertag – Was heißt das für euch?

- (Misch-) Brot, Brötchen
- Laugenbrötchen/ Laugenbrezeln
- Bananen
- Energie-, Müsli- und Fruchtriegel
- Getrocknetes Obst (Datteln)
- Babygläser und Quetschies
- Wasser
- Apfel-, Maracuja-, Cranberryschorle
- Tee
- Nudeln (weichgekocht) oder Reis mit Tomatensoßen (keine Bolognese!)
- Porridge
- Trockenkuchen
- Waffeln

Beachte: Ballaststoff-, Protein- und Fettarm

Praktische Tipps: Nach der Belastung

Proteinzufuhr:

- Vorteilhaft für Muskelaufbau und Regeneration
- So schnell wie möglich nach der Belastung
- Optimal: ca. 20g (15-25g oder 0,25g/kg KG)

	Kakao	Magerquark
	500ml Milch (ca. 17g PRO, 24,5g KH; 235kcal)	200g Magerquark (ca. 24g PRO, 8,2g KH; 136kcal)
	30g Kakaopulver (ca. 1,5g PRO, 24,3g KH; 115kcal)	+ Obst (Banen, Apfel, Trauben, Honig zum Süßen)
	→ 18,5g PRO	→ 24g PRO
	→ 49,3g KH	→ 8,2g KH +?
	→ 350 kcal	→ 136kcal +?

Weitere Optionen: selbstgemachte Proteinshakes, Bananenstücken mit Joghurt, Quarkbrötchen