

Ernährung und Sport - Mahlzeitentiming

2-4 Stunden vor dem Training

- Ballaststoffreichere Nahrungsmittel, Vollkornprodukte, sättigende Mahlzeiten
➔ Porridge, Reispfanne, Vollkornbrot

1-2 Stunden vor dem Training

- Ballaststoffärmere Lebensmittel, hohe Kohlenhydratzufuhr, geringe Fettzufuhr
➔ Weizentost mit Marmelade, Banane, Skyr mit Müsli

< 1 Stunde

- Ballaststoffarme, kohlenhydratreiche Lebensmittel
➔ Smoothie, Kekse, Kuchen (ohne Vollkorn)

< 15 Minuten

- Schnell verfügbare Kohlenhydrate mit wenig Volumen
➔ Gummibärchen, Dattel, Fruchtriegel, Apfelschorle

Nach dem Training

- Proteine und leicht verdauliche Kohlenhydrate
➔ Proteinshake & Banane, Wrap mit Gemüse und Feta, Brot mit Ei und Avocado
➔ Zur Orientierung: Proteine – 0,2-0,5g/kg Körpergewicht
Kohlenhydrate – 1-2g/kg Körpergewicht
Fette: bis zu 20g