

Puma Symposium
Bern, 29. November 2005 / Uster, 1. Dezember 2005

Leisten, regenerieren – und die Sporternährung?

Teil II: Menuepläne

Christof Mannhart

Ernährungswissenschaftler mit Mandaten an der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen
und bei der Swiss Olympic Association Bern

Die Verwendung dieses Handouts ist nur für den privaten Gebrauch erlaubt.

Die Vervielfältigung und/oder Verbreitung des Handouts im Ganzen oder in Teilen ist in jeglicher Form auf jedem Medium verboten.

Hauptinhalt: Zuhause mit 1 Training am Abend

Zeitachse	Modul Nr.	Aktivität	Mahlzeitenart / mögliche Lebensmittel	Bemerkungen	
06.00 15 30 45	1	Frühstück	1 Frühstück - <u>Variante 1:</u> Ruchbrot mit wenig Streichfettaufstrich, mit Honig, Konfitüre, Hüttenkäse oder in Kombination mit 1 Saisonfrucht, Quark, Blanc battu, Joghurt, Nüssen, Kernen <u>Variante 2:</u> grosse Portion Müesli (falls Verträglichkeit garantiert), Haferflocken, Cornflakes in Kombination mit Fruchtsalat oder Saisonfrucht und Vollmilchjoghurt (ungesüsst), Nüssen, Kernen <u>Variante 3:</u> Getreidebreie (z.B. Haferbrei, Griessbrei etc.), evtl. kombiniert mit Banane, Cornflakes, Haferflocken, Nüssen, Sultaninen - dazu ca. 0,5 Liter Getränk in Form von Früchtetee, Wasser, Mineralwasser oder verdünnten Fruchtsäften	regenerative Mahlzeit	
07.00 15 30 45			Arbeit/ Schule	2 Zwischenmahlzeit - Ruchbrot in Kombination mit Saisonfrucht, Joghurt, Quark; Griessköpfl, Milchreis, Getreidewaffeln oder Zwieback in Kombination mit Saisonfrucht; fettarme Getreideriegel; evtl. Sandwiches (z.B. mit Hüttenkäse); evtl. Cornflakes ungesüsst mit Banane; Joghurt; Nüsse, Kernen (je nach Verträglichkeit werden Joghurt, Saisonfrüchte etc. direkt vor intensiven Leistungen und kurz vor Betruhe nicht gut vertragen)	
08.00 15 30 45				3 Schwerer verdauliche Hauptmahlzeit - komplette Mahlzeit bestehend aus grossen Mengen an Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln, evtl. Brot in Kombination mit Fisch oder Fleisch (darf durchaus etwas Sauce enthalten), ergänzt durch relevante Mengen an Suppe, Salat (an Salatsauce aus hochwertigen Salatölen wie Raps-, Weizenkeim-, Soja-, Leinöl in Kombination mit Olivenöl) und Gemüse - Dessert in Form von Glacé, Crème (z.B. Vanille), Basler Leckerli, Bärenätzli, Biberli, Anis-schnitte etc. sind durchaus toleriert - dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, Früchtetee, sehr stark verdünnten Fruchtsäften, Suppe etc.	regenerative Mahlzeit evtl. kurzer Mittagsschlaf?
09.00 15 30 45	Mittagessen	8 Kleine Vor- oder Nachleistungsmahlzeit <i>a) Falls Verträglichkeit garantiert:</i> - häppchenweise fettarme Nahrungsmittel wie Weissbrot, Getreidewaffeln (z.B. Reiswaffeln) kombiniert mit reifen Bananen oder Honig, fettarme Getreideriegel, evtl. Milchreis, Griessköpfl, Zwieback, Salzstengeli, evtl. Cornflakes ungesüsst mit Banane, Honig an stark verdünnter Milch oder stark verdünntem Fruchtsaft - dazu schluckweise Getränke in Form von Wasser, Früchtetee etc. <i>b) Falls von einer schlechten Verträglichkeit auszugehen ist oder während des Einlaufens:</i> - schluckweise von (selbstgemachtem), gut verträglichem Sportgetränk		Blutzuckerkonstanz	
10.00 15 30 45		Arbeit/ Schule	4 Leistungsverpflegung - Bei intensiven Belastungen (>1 Stunde) sollen pro Stunde Belastung unter klimatischen Normalbedingungen ca. 0,8 Liter eines kohlenhydrathaltigen Sportgetränkes konsumiert werden. Bei hohen/tiefen Schweißverlusten und dementsprechend hohem/tiefem Sportgetränkekonsum sowie bei auftretenden Verträglichkeitsproblemen können die untenstehenden Getränkevarianten mit bedeutend geringeren/höheren Pulver- und Maltodextrinmengen zubereitet werden. Sportgetränkvariante 1: im Handel erhältliche Sportgetränke von etablierten Herstellern Sportgetränkvariante 2: 1 Liter Tee + 30 g Zucker oder Fruchtzucker + ca. 50 g Maltodextrinpulver + 1-2? g Kochsalz* (+ evtl. Zitronensaft) Sportgetränkvariante 3: 1 Liter Wasser + 30 g Sirup + ca. 50 g Maltodextrinpulver + 1-2? g Kochsalz* (+ evtl. Zitronensaft) Sportgetränkvariante 4: 1 Liter Wasser + 15 g Zucker + 15 g Fruchtzucker + ca. 50 g Maltodextrinpulver + 1-2? g Kochsalz* (+ evtl. Zitronensaft) - evtl. häppchenweise feste Nahrungsmittel (z.B. Bananenstückchen, Riegelstückchen, Stückchen von weissem Brot, Anisschnitte, Biberli, Basler Leckerli etc.) - falls bewusst Nüchtern- und Fettstoffwechseltrainings absolviert werden, muss auf die Zufuhr an kohlenhydrathaltigen Getränken verzichtet werden	* Ein Zusatz von Kochsalz ist unter Betrachtung folgender Aspekte sinnvoll: - bei sportlicher Aktivität >2h - in Phasen sehr hoher Schweißverluste - bei Personen mit stark salzhaltigem Schweiß („Salzkrusten“) - bei der Verwendung der Getränke unter Rehydratation - nur soviel, dass Getränke unter Belastung gerne getrunken werden	
11.00 15 30 45			Training	5 Direkte Nachleistungsmahlzeit (soviel, dass folgende Hauptmahlzeit mengenmässig nicht beeinträchtigt wird) - Flüssigkeit (z.B. während dem Auslaufen) ca. 0,5 bis ? Liter (selbstgemachtes), gut verträgliches Sportgetränk (evtl. gut verträgliches, gesüsstes Tafelwasser, alkoholfreies Bier, Bouillon) Die Flüssigkeitszufuhr nach der Leistung muss 1,5 mal grösser sein als die während der Leistung angefallenen Flüssigkeitsverluste. - feste Nahrungsmittel (z.B. nach dem Auslaufen) fettarme Riegel, evtl. Banane, weisses Brot, Getreidewaffeln, evtl. Anischnitte, Biberli, Basler Leckerli, Milchreis, Griessköpfl, evtl. Sandwiches (z.B. Brot mit Hüttenkäse, Brot mit Banane, Honigbrot etc.), evtl. Kombination Brot-Quark, Kartoffeln-Quark - spezifische Regenerationsgetränke?	- Flüssigkeitszufuhr - Kohlenhydratzufuhr für optimale Regeneration - Elektrolytersatz (v.a. Na, K) - Insulinmodulation
12.00 15 30 45	Abendessen			6 Leichter verdauliche Hauptmahlzeit - grosse Mengen an Reis, Mais, Teigwaren, Kartoffeln oder Brot (z.B. Tomatenspaghetti, Tomatenrisotto, Ricotta-Ravioli, Tortellini, Gnocchi etc.) in Kombination mit Suppe, evtl. leichtem Dessert, so viel rohes Gemüse, Salat, dass beschwerdefrei trainiert oder geschlafen werden kann - dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, Früchtetee, stark verdünnten Fruchtsäften etc.	regenerative Mahlzeit
13.00 15 30 45		5?			
14.00 15 30 45		6			
15.00 15 30 45					
16.00 15 30 45					
17.00 15 30 45					
18.00 15 30 45					
19.00 15 30 45					
20.00 15 30 45					
21.00 15 30 45					
22.00					

Hauptinhalt: Trainingslager mit 2 Trainingseinheiten

Zeitachse	Modul Nr.	Aktivität	Mahlzeitenart / mögliche Lebensmittel	Bemerkungen
06.00				
15				
30				
45				
07.00	1	Frühstück	<p>1 Frühstück</p> <p>- Variante 1: Ruchbrot mit wenig Streichfettaufstrich, mit Honig, Konfitüre, Hüttenkäse oder in Kombination mit 1 Saisonfrucht, Quark, Blanc battu, Joghurt, Nüssen, Kernen</p> <p>- Variante 2: grosse Portion Müesli (falls Verträglichkeit garantiert), Haferflocken, Cornflakes in Kombination mit Fruchtsalat oder Saisonfrucht und Vollmilchjoghurt (unge-süsst), Nüssen, Kernen</p> <p>- Variante 3: Getreidebreie (z.B. Haferbrei, Griessbrei etc.), evtl. kombiniert mit Banane, Cornflakes, Haferflocken, Nüssen, Sultaninen</p> <p>- dazu ca. 0,5 Liter Getränk in Form von Früchtetee, Wasser, Mineralwasser oder verdünnten Fruchtsäften</p>	regenerative Mahlzeit
15				
30				
45				
08.00				
15				
30				
45				
09.00	4	Training I		
15				
30				
45				
10.00				
15				
30				
45				
11.00				
15				
30				
45				
12.00	6	Mittagessen	<p>4 Leistungsverpflegung</p> <p>- Bei intensiven Belastungen (>1 Stunde) sollen pro Stunde Belastung unter klimatischen Normalbedingungen ca. 0,8 Liter eines kohlenhydrathaltigen Sportgetränk konsumiert werden. Bei hohen/tiefen Schweißverlusten und dementsprechend hohem/tiefem Sportgetränkekonsum sowie bei auftretenden Verträglichkeitsproblemen können die untenstehenden Getränkevarianten mit bedeutend geringeren/höheren Pulver- und Maltodextrinmengen zubereitet werden.</p> <p>Sportgetränkvariante 1: im Handel erhältliche Sportgetränke von etablierten Herstellern</p> <p>Sportgetränkvariante 2: 1 Liter Tee + 30 g Zucker oder Fruchtzucker + ca. 50 g Maltodextrinpulver + 1-2? g Kochsalz* (+ evtl. Zitronensaft)</p> <p>Sportgetränkvariante 3: 1 Liter Wasser + 30 g Sirup + ca. 50 g Maltodextrinpulver + 1-2? g Kochsalz* (+ evtl. Zitronensaft)</p> <p>Sportgetränkvariante 4: 1 Liter Wasser + 15 g Zucker + 15 g Fruchtzucker + ca. 50 g Maltodextrinpulver + 1-2? g Kochsalz* (+ evtl. Zitronensaft)</p> <p>- evtl. häppchenweise feste Nahrungsmittel (z.B. Bananenstückchen, Riegelstückchen, Stückchen von weissem Brot, Anisschnitte, Biberli, Basler Leckerli etc.)</p> <p>- falls bewusst Nüchtern- und Fettstoffwechseltrainings absolviert werden, muss auf die Zufuhr an kohlenhydrathaltigen Getränken verzichtet werden</p>	<p>* Ein Zusatz von Kochsalz ist unter Betrachtung folgender Aspekte sinnvoll:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei sportlicher Aktivität >2h - in Phasen sehr hoher Schweißverluste - bei Personen mit stark salzhaltigem Schweiß („Salzkrusten“) - bei der Verwendung der Getränke zur Rehydratation - nur soviel, dass Getränke unter Belastung gerne getrunken werden
15				
30				
45				
13.00				
15				
30				
45				
14.00	6		<p>6 Leichter verdauliche Hauptmahlzeit</p> <p>- grosse Mengen an Reis, Mais, Teigwaren, Kartoffeln oder Brot (z.B. Tomatenspaghetti, Tomatenrisotto, Ricotta-Ravioli, Tortellini, Gnocchi etc.) in Kombination mit Suppe, evtl. leichtem Dessert, so viel rohes Gemüse, Salat, dass beschwerdefrei trainiert oder geschlafen werden kann</p> <p>- dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, Früchtetee, stark verdünnten Fruchtsäften etc.</p>	regenerative Mahlzeit evtl. kurzer Mittagsschlaf?
15				
30				
45				
15.00	4	Training II		
15				
30				
45				
16.00				
15				
30				
45				
17.00				
15				
30				
45				
18.00	5		<p>5 Direkte Nachleistungsmahlzeit (so viel, dass folgende Hauptmahlzeit mengenmässig nicht beeinträchtigt wird)</p> <p>- Flüssigkeit (z.B. während dem Auslaufen) ca. 0,5 bis ? Liter (selbstgemachtes), gut verträgliches Sportgetränk (evtl. gut verträgliches, gesüsstes Tafelwasser, alkoholfreies Bier, Bouillon) Die Flüssigkeitszufuhr nach der Leistung muss 1,5 mal grösser sein als die während der Leistung angefallenen Flüssigkeitsverluste.</p> <p>- feste Nahrungsmittel (z.B. nach dem Auslaufen) fettarme Riegel, evtl. Banane, weisses Brot, Getreidewaffeln, evtl. Anisschnitte, Biberli, Basler Leckerli, Milchreis, Griessköppli, evtl. Sandwiches (z.B. Brot mit Hüttenkäse, Brot mit Banane, Honigbrot etc.), evtl. Kombination Brot-Quark, Kartoffeln-Quark</p> <p>- spezifische Regenerationsgetränke?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Flüssigkeitszufuhr - Kohlenhydratzufuhr für optimale Regeneration - Elektrolytersatz (v.a. Na, K) - Insulinmodulation
15				
30				
45				
19.00	3	Abendessen	<p>3 Schwerer verdauliche Hauptmahlzeit</p> <p>- komplette Mahlzeit bestehend aus grossen Mengen an Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln, evtl. Brot in Kombination mit Fisch oder Fleisch (darf durchaus etwas Sauce enthalten), ergänzt durch relevante Mengen an Suppe, Salat (an Salatsauce aus hochwertigen Salatölen wie Raps-, Weizenkeim-, Soja-, Leinöl in Kombination mit Olivenöl) und Gemüse</p> <p>- Dessert in Form von Glacé, Crème (z.B. Vanille), Basler Leckerli, Bärenätzli, Biberli, Anisschnitte etc. sind durchaus toleriert</p> <p>- dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, Früchtetee, sehr stark verdünnten Fruchtsäften, Suppe etc.</p>	regenerative Mahlzeit
15				
30				
45				
20.00	2?			
15				
30				
45				
21.00			<p>2 Zwischenmahlzeit</p> <p>- Ruchbrot in Kombination mit Saisonfrucht, Joghurt, Quark; Griessköppli, Milchreis, Getreidewaffeln oder Zwieback in Kombination mit Saisonfrucht; fettarme Getreideriegel; evtl. Sandwiches (z.B. mit Hüttenkäse); evtl. Cornflakes ungesüsst mit Banane; Joghurt; Nüsse, Kernen (je nach Verträglichkeit werden Joghurt, Saisonfrüchte etc. direkt vor intensiven Leistungen und kurz vor Betruhe nicht gut vertragen)</p>	
15				
30				
45				
22.00				

Hauptinhalt: Vorwettkampftag vor langer Ausdauerbelastung (z.B. Marathon)

Zeitachse	Modul Nr.	Aktivität	Mahlzeitenart / mögliche Lebensmittel	Bemerkungen
06.00 15 30 45	1	Frühstück evtl. Loader?	1 Frühstück - <u>Variante 1:</u> Ruchbrot mit wenig Streichfettaufstrich, mit Honig, Konfitüre, Hüttenkäse oder in Kombination mit 1 Saisonfrucht, Quark, Blanc battu, Joghurt, Nüssen, Kernen <u>Variante 2:</u> grosse Portion Müesli (falls Verträglichkeit garantiert), Haferflocken, Cornflakes in Kombination mit Fruchtsalat oder Saisonfrucht und Vollmilchjoghurt (ungesüsst), Nüssen, Kernen <u>Variante 3:</u> Getreidebreie (z.B. Haferbrei, Griessbrei etc.), evtl. kombiniert mit Banane, Cornflakes, Haferflocken, Nüssen, Sultaninen - dazu ca. 0,5 Liter Getränk in Form von Früchtetee, Wasser, Mineralwasser oder verdünnten Fruchtsäften	regenerative Mahlzeit
07.00 15 30 45				
08.00 15 30 45				
09.00 15 30 45	2	Zwischenmahlzeit	2 Zwischenmahlzeit - Ruchbrot in Kombination mit Saisonfrucht, Joghurt, Quark; Griessköppli, Milchreis, Getreidewaffeln oder Zwieback in Kombination mit Saisonfrucht; fettarme Getreideriegel; evtl. Sandwiches (z.B. mit Hüttenkäse); evtl. Cornflakes ungesüsst mit Banane; Joghurt; Nüsse, Kernen (je nach Verträglichkeit werden Joghurt, Saisonfrüchte etc. direkt vor intensiven Leistungen und kurz vor Bettruhe nicht gut vertragen)	
10.00 15 30 45				
11.00 15 30 45				
12.00 15 30 45	6	leichter verdauliche Hauptmahlzeit, evtl. Loader?	6 Leichter verdauliche Hauptmahlzeit - grosse Mengen an Reis, Mais, Teigwaren, Kartoffeln oder Brot (z.B. Tomatenspaghetti, Tomatenrisotto, Ricotta-Ravioli, Tortellini, Gnocchi etc.) in Kombination mit Suppe, evtl. leichtem Dessert, so viel rohes Gemüse, Salat, dass beschwerdefrei trainiert oder geschlafen werden kann - dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, Früchtetee, stark verdünnten Fruchtsäften etc.	regenerative Mahlzeit
13.00 15 30 45				
14.00 15 30 45				
15.00 15 30 45	2	Zwischenmahlzeit		
16.00 15 30 45				
17.00 15 30 45				
18.00 15 30 45	6	leichter verdauliche Hauptmahlzeit, evtl. Loader?		
19.00 15 30 45				
20.00 15 30 45				
21.00 15 30 45	6	leichter verdauliche Hauptmahlzeit, evtl. Loader?		
22.00				

Hauptinhalt: Wettkampftag mit langer Ausdauerbelastung (z.B. Marathon)

Zeitachse	Modul Nr.	Aktivität	Mahlzeitenart / mögliche Lebensmittel	Bemerkungen
06.00 15 30 45	7	grosse Vorleistungsmahlzeit	7 Grosse Vorleistungsmahlzeit mit tiefem Anteil an Fett, Nahrungsfasern und Eiweiss a) Falls Verträglichkeit garantiert: - Variante 1: Weissbrot (evtl. Ruchbrot) in Kombination mit Honig und/oder belegt mit Bananenstückchen - Variante 2: Cornflakes nature kombiniert mit etwas reifer Banane und evtl. wenig Haferflocken mit etwas verdünnter Milch oder verdünntem Fruchtsaft - Variante 3: Getreidebreie, Griessbrei, Haferbrei, Milchreis kombiniert mit etwas Banane, Rosinen - Variante 4: Teigwaren (keine Eierteigwaren), Reis, Mais, (evtl. Kartoffelstock) mit fettarmer Sauce (z.B. Tomatensauce ohne Zwiebeln, Knoblauch etc., evtl. fettarmer, klarer Sauce), evtl. Bouillon kombiniert mit Weissbrot - dazu ca. 0,5 Liter Getränk in Form von Wasser, Fruchttete, Mineralwasser, sehr stark verdünnten Fruchtsäften (Verdünnung: mindestens 1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser) b) Falls von einer schlechten Verträglichkeit auszugehen ist: - Variante 1: Kinderbrei evtl. angereichert mit etwas reifer Banane + ca. 0,5 Liter Getränk in Form von Wasser, Fruchttete, Mineralwasser, sehr stark verdünnten Fruchtsäften (Verdünnung: mindestens 1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser) - Variante 2: bis zu ca. 2 Liter (selbst gemachtes) gut verträgliches Sportgetränk auf Maltodextrinbasis, aufgeteilt in kleinere Trinkmengen (ca. 1,5 - 2 dl), kombiniert mit häppchenweise Weissbrot, Banane, Zwieback, fettarmen Riegeln, evtl. Milchreis etc.	Optimierung Glykogen für optimale Leistungsbereitschaft
07.00 15 30 45	8?			
08.00 15 30 45		Start		
09.00 15 30 45				
10.00 15 30 45	4	z.B. Marathon		
11.00 15 30 45			8 Kleine Vor- oder Nachleistungsmahlzeit a) Falls Verträglichkeit garantiert: - häppchenweise fettarme Nahrungsmittel wie Weissbrot, Getreidewaffeln (z.B. Reiswaffeln) kombiniert mit reifen Bananen oder Honig, fettarme Getreideriegel, evtl. Milchreis, Griessköpfl, Zwieback, Salzstengel, evtl. Cornflakes ungesüsst mit Banane, Honig an stark verdünnter Milch oder stark verdünntem Fruchtsaft - dazu schluckweise Getränke in Form von Wasser, Fruchttete etc. b) Falls von einer schlechten Verträglichkeit auszugehen ist oder während des Einlaufens: - schluckweise von (selbstgemachtem), gut verträglichem Sportgetränk	Blutzuckerkonstanz
12.00 15 30 45		Ziel		
13.00 15 30 45	5		4 Leistungsverpflegung - Bei intensiven Belastungen (>1 Stunde) sollen pro Stunde Belastung unter klimatischen Normalbedingungen ca. 0,8 Liter eines kohlenhydrathaltigen Sportgetränkes konsumiert werden. Bei hohen/tiefen Schweißverlusten und dementsprechend hohem/tiefem Sportgetränkekonsument sowie bei auftretenden Verträglichkeitsproblemen können die untenstehenden Getränkevarianten mit bedeutend geringeren/höheren Pulver- und Maltodextrinmengen zubereitet werden. Sportgetränkvariante 1: im Handel erhältliche Sportgetränke von etablierten Herstellern Sportgetränkvariante 2: 1 Liter Tee + 30 g Zucker oder Fruchtzucker + ca. 50 g Maltodextrinpulver + 1-2? g Kochsalz* (+ evtl. Zitronensaft) Sportgetränkvariante 3: 1 Liter Wasser + 30 g Sirup + ca. 50 g Maltodextrinpulver + 1-2? g Kochsalz* (+ evtl. Zitronensaft) Sportgetränkvariante 4: 1 Liter Wasser + 15 g Zucker + 15 g Fruchtzucker + ca. 50 g Maltodextrinpulver + 1-2? g Kochsalz* (+ evtl. Zitronensaft) - evtl. häppchenweise feste Nahrungsmittel (z.B. Bananenstückchen, Riegelstückchen, Stückchen von weissem Brot, Anisschnitte, Biberli, Basler Leckerli etc.) - falls bewusst Nüchtern- und Fettstoffwechseltrainings absolviert werden, muss auf die Zufuhr an kohlenhydrathaltigen Getränken verzichtet werden	* Ein Zusatz von Kochsalz ist unter Betrachtung folgender Aspekte sinnvoll: - bei sportlicher Aktivität >2h - in Phasen sehr hoher Schweißverluste - bei Personen mit stark salzhaltigem Schweiß („Salzkrusten“) - bei der Verwendung der Getränke zur Rehydratation - nur soweit, dass Getränke unter Belastung gerne getrunken werden
14.00 15 30 45		leichter verdauliche Hauptmahlzeit		
15.00 15 30 45	6			
16.00 15 30 45			5 Direkte Nachleistungsmahlzeit (soviel, dass folgende Hauptmahlzeit mengenmässig nicht beeinträchtigt wird) - Flüssigkeit (z.B. während dem Auslaufen) ca. 0,5 bis ? Liter (selbstgemachtes), gut verträgliches Sportgetränk (evtl. gut verträgliches, gesüsstes Tafelwasser, alkoholfreies Bier, Bouillon) Die Flüssigkeitszufuhr nach der Leistung muss 1,5 mal grösser sein als die während der Leistung angefallenen Flüssigkeitsverluste. - feste Nahrungsmittel (z.B. nach dem Auslaufen) fettarme Riegel, evtl. Banane, weisses Brot, Getreidewaffeln, evtl. Anisschnitte, Biberli, Basler Leckerli, Milchreis, Griessköpfl, evtl. Sandwiches (z.B. Brot mit Hüttenkäse, Brot mit Banane, Honigbrot etc.), evtl. Kombination Brot-Quark, Kartoffeln-Quark - spezifische Regenerationsgetränke?	- Flüssigkeitszufuhr - Kohlenhydratzufuhr für optimale Regeneration - Elektrolytersatz (v.a. Na, K) - Insulinmodulation
17.00 15 30 45				
18.00 15 30 45				
19.00 15 30 45	3	schwerer verdauliche Hauptmahlzeit	6 Leichter verdauliche Hauptmahlzeit - grosse Mengen an Reis, Mais, Teigwaren, Kartoffeln oder Brot (z.B. Tomatenspaghetti, Tomatenrisotto, Ricotta-Ravioli, Tortellini, Gnocchi etc.) in Kombination mit Suppe, evtl. leichtem Dessert, so viel rohes Gemüse, Salat, dass beschwerdefrei trainiert oder geschlafen werden kann - dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, Fruchttete, stark verdünnten Fruchtsäften etc.	regenerative Mahlzeit
20.00 15 30 45				
21.00 15 30 45			3 Schwerer verdauliche Hauptmahlzeit - komplette Mahlzeit bestehend aus grossen Mengen an Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln, evtl. Brot in Kombination mit Fisch oder Fleisch (darf durchaus etwas Sauce enthalten), ergänzt durch relevante Mengen an Suppe, Salat (an Salatsauce aus hochwertigen Salatölen wie Raps-, Weizenkeim-, Soja-, Leinöl in Kombination mit Olivenöl) und Gemüse - Dessert in Form von Glacé, Crème (z.B. Vanille), Basler Leckerli, Bärentäztli, Biberli, Anisschnitte etc. sind durchaus toleriert - dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, Fruchttete, sehr stark verdünnten Fruchtsäften, Suppe etc.	regenerative Mahlzeit
22.00				