



## Ernährung im Trainingslager

### Ein paar Spielregeln, damit ihr alle fit bleibt

- **Vor der ersten Trainingseinheit** ein leichtes Frühstück, da über Nacht die Glykogenspeicher entleert werden

*z.B. Müsli, oder Müsliriegel, Brot mit Belag (nicht zu fettreich also lieber Schinken statt Wurst oder Frischkäse statt Scheibenkäse oder Marmelade)*

- **Danach ein „richtiges“ Frühstück** mit ausreichender Kohlenhydrataufnahme also:

*Müsli, Brot/Brötchen viel Trinken (Saftschorle 1+1), grundsätzlich beim Belag lieber Schinken oder Bratenaufschnitt als Wurst, oder Marmelade oder Frischkäse*

Vollkornbrot/-brötchen oder Müsli liefern langanhaltende Energie

- Nicht direkt nach einer großen Mahlzeit trainieren (Optimal 3 Stunden später)
- **Im Tagesverlauf** sollte durchschnittlich die Nährstoffverteilung entsprechend der Belastung gewählt werden:

Art der Belastung	Energie %
EXA<90 min	KH 50% Protein 10% Fett 40%
EXA>90 min	KH 55% Protein 10% Fett 35%
INA EXA Plus intensive Einlagen	KH 55% Protein 15% Fett 30%

Pro Tag sollten 1,2 bis 1,5 g Protein pro kg Körpergewicht aufgenommen werden

KH = Kohlenhydrate

- Die Energie%verteilung (En%) KH / Fett / Eiweiß ist für die Auswahl der Speisen entscheidend (jeweils letzte Zeile der im Anhang aufgeführten Tabellen)
- Der Kohlenhydratanteil (KH) sollte im Durchschnitt bei 50 -55 % liegen.
- Der durchschnittliche Fettanteil sollte in der Regel nicht viel höher als 30-40% sein.

- Wird zu Mittagessen ein niedrigerer KH-anteil als 50% erreicht muss dieser durch Zwischenmahlzeiten ausgeglichen werden

- Esst so viel ihr wollt aber im richtigen Verhältnis:



Wenn der KH-anteil dauerhaft zu niedrig ausfällt werden die Speicher nicht mehr ausreichend aufgefüllt.



Wenn die Glykogenspeicher leer sind wird **Muskeleiweiß abgebaut** (wäre schade um das viele Krafttraining)

Achtet auch auf eine ausreichende **Proteinversorgung nach dem Training**. Wer kein Fleisch isst, kann auch mit Magerquark oder Sojaprodukten nachhelfen

- Der Körper kann nur 200-300g KH speichern, daher muss eventuell in der Haupttrainingseinheit etwas schnellverfügbare Energie nachgeschoben werden (Müsliriegel oder Gele) (nach 90 min)
- **Direkt nach dem Training** sind die Zellen am besten aufnahmebereit für Kohlenhydrate, daher **sofort KH** nachschieben. Sehr gut geeignet und erfrischend sind **Bananenmilchshake oder Bananenbuttermilchshake** (siehe Anhang)
- Bei der Auswahl der **Snacks und Zwischenmahlzeiten** achtet auf den Fettgehalt der 40% nicht übersteigen sollte, da sonst zu wenig Eiweiß und KH aufgenommen werden.
- Auch **Fett** ist wichtig, daher solltet ihr nicht weniger als 30% Fett im Tagesverlauf zu euch nehmen
- **Kalium** ist wichtig für die Nährstoffaufnahme daher solltet ihr viel **Obst und Gemüse** beim Kochen mit verarbeiten. Gemüse liefert v.a. Vitamine und Mineralstoffe, Obst v.a. Bananen liefern Kalium und Vitamine

*Trockenobst* ist auch sehr mineralstoffreich und liefert viele KH.

- **Trinken** nicht vergessen: beim Training hypoton (z.B. Saftschorle 1:3)  
Danach isoton (Saftschorle 1:1)

## Steckbriefe einiger Speisen:

Abkürzungen EW :Eiweiß KH: Kohlenhydrate En% Energieprozent

### Kuchen und Süßes

<i>Streuselkuchen Hefeteig (254kcal)</i>			1 Stück
EW	KH	Fett	80g
5	36	10	g
20	144	90	kcal
<b>8</b>	<b>57</b>	<b>35</b>	<b>En%</b>

<i>Muffins (150 kcal)</i>			1 Stück
EW	KH	Fett	45 g
3	21	6	g
12	84	54	kcal
<b>8</b>	<b>56</b>	<b>39</b>	<b>En%</b>

<i>Marmorkuchen (317 kcal)</i>			1 Stück
EW	KH	Fett	80g
5	34	17	g
20	139	158	kcal
<b>6</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>En%</b>

<i>Schokokuchen (Rührteig) (291 kcal)</i>			1 Stück
EW	KH	Fett	80 g
6	33	15	g
24	132	135	kcal
<b>8</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>En%</b>

<i>Bananenchips (291kcal)</i>			100g
EW	KH	Fett	
4	65	1	g
14	266	9	kcal
<b>5</b>	<b>91</b>	<b>3</b>	<b>En%</b>

<i>Schoko Müsliriegel (108 kcal)</i>			1 Stück
EW	KH	Fett	125g
1,5	16,2	4	g
6	66	36	kcal
<b>6</b>	<b>61</b>	<b>33</b>	<b>En%</b>

<i>Pfannkuchen ohne alles (396kcal)</i>			1 Stück
EW	KH	Fett	230g
15	41	18	g
61	168	167	kcal
<b>16</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>En%</b>

<i>Milchreis mit Obstkompott (299 kcal)</i>			1 Portion
EW	KH	Fett	200 g
7	46	9	g
28	188	83	kcal
<b>9</b>	<b>63</b>	<b>28</b>	<b>En%</b>

<i>Pfannkuchen+Apfel+ Zucker (388kcal)</i>			1 Stück
EW	KH	Fett	250g
12	51	14	g
49	209	130	kcal
<b>13</b>	<b>53</b>	<b>33</b>	<b>En%</b>

<i>Bananenmilch (284 kcal)</i>			
1 Banane + 300 ml Vollmilch			
EW	KH	Fett	
10	9	12	g
41	160	110	kcal
<b>15</b>	<b>56</b>	<b>39</b>	<b>En%</b>

<i>Bananenbuttermilch (177 kcal)</i>			
1 Banane + 200 ml Buttermilch			
EW	KH	Fett	
7	32	1	g
28	128	9	kcal
<b>16</b>	<b>77</b>	<b>5</b>	<b>En%</b>

**Hauptmahlzeiten**

<i>Nudeln gekocht ohne alles (456 kcal)</i>			1 Portion
EW	KH	Fett	300 g
16	91	2	g
65	373	18	kcal
<b>14</b>	<b>82</b>	<b>4</b>	<b>En%</b>

<i>Kartoffeln gekocht ohne alles (54 kcal)</i>			1 Stück
EW	KH	Fett	80 g
2	11	0	g
8	45	0	kcal
<b>17</b>	<b>83</b>	<b>0</b>	<b>En%</b>

<i>Gnocchi gekocht ohne alles (251 kcal)</i>			1 Portion
EW	KH	Fett	200 g
10	42	4	g
41	173	37	kcal
<b>16</b>	<b>69</b>	<b>15</b>	<b>En%</b>

<i>Naturreis gekocht ohne alles (165 kcal)</i>			1 Portion
EW	KH	Fett	150 g
4	35	1	g
16	140	9	kcal
<b>10</b>	<b>85</b>	<b>5</b>	<b>En%</b>

<i>Spaghetti mit Tomatensoße (320 kcal)</i>			1 Portion
EW	KH	Fett	350 g
12	52	7	g
48	208	64	kcal
<b>15</b>	<b>65</b>	<b>20</b>	<b>En%</b>

<i>Spaghetti mit Bolognese (540 kcal)</i>			1 Portion
EW	KH	Fett	350 g
31	51	22	g
127	209	204	kcal
<b>23</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>En%</b>

<i>Kässpätzle (624 kcal)</i>			1 Portion
EW	KH	Fett	250 g
28	60	30	g
112	240	272	kcal
<b>18</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>En%</b>

<i>Gemüselasagne (695 kcal)</i>			1 Portion
EW	KH	Fett	400 g
25	47	45	g
100	188	407	kcal
<b>14</b>	<b>27</b>	<b>59</b>	<b>En%</b>

<i>Gemüserisotto (265 kcal)</i>			1 Portion
EW	KH	Fett	250 g
5	38	10	g
20	152	93	kcal
<b>8</b>	<b>57</b>	<b>35</b>	<b>En%</b>

<i>Nudel mit Ei (354 kcal)</i>			1 Portion
EW	KH	Fett	300 g
12	68	3	g
49	278	27	kcal
<b>14</b>	<b>78</b>	<b>8</b>	<b>En%</b>

<i>Maultaschen (87 kcal)</i>			1 Stück
EW	KH	Fett	50 g
5	8	4	g
20	33	37	kcal
<b>23</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>En%</b>

<i>Maultaschen mit Ei (437 kcal)</i>			1 Portion
EW	KH	Fett	250 g
30	20	25	g
123	82	232	kcal
<b>28</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>En%</b>

<i>Pfannkuchen mit Gemüse (360kcal)</i>			1 Stück
EW	KH	Fett	250g
15	32	16	g
61	151	148	kcal
<b>17</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>En%</b>

**Fleischbeilage:**

je 100g	EW (g) /En%	KH	Fett (g)/En%	kcal	
Schweineschnitzel	22g / 83%	0	2g/ 17%	106	😊
Rindergulasch	21g / 70%	0	4g / 30%	121	😊
Putenbrust	24g / 90%	0	1g / 10%	107	😊
Gehacktes	19g / 20%	0	17g/ 80%	382	🤔
gek. Schinken	23g / 71%	0	4g / 29%	130	😊

**Brot, Brötchen und Müsli**

<i>Mehrkornbrötchen (152 kcal)</i>			<i>1 Stück</i>
EW	KH	Fett	65 g
6	27	2	g
24	110	18	kcal
<b>16</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>En%</b>

<i>normales Brötchen (114 kcal)</i>			<i>1 Stück</i>
EW	KH	Fett	45 g
3	23	1	g
12	93	9	kcal
<b>10</b>	<b>63</b>	<b>7</b>	<b>En%</b>

<i>Vollkornbrötchen (142 kcal)</i>			<i>1 Stück</i>
EW	KH	Fett	65 g
5	28	1	g
20	113	9	kcal
<b>14</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>En%</b>

<i>Grahambrot (Weizenvollkorn) (90 kcal)</i>			<i>1 Scheibe</i>
EW	KH	Fett	40 g
3	17	1	g
12	69	9	kcal
<b>13</b>	<b>77</b>	<b>10</b>	<b>En%</b>

<i>Croissant (334 kcal)</i>			<i>1 Stück</i>
EW	KH	Fett	65 g
5	29	22	g
20	116	198	kcal
<b>6</b>	<b>35</b>	<b>59</b>	<b>En%</b>

<i>Müsli Basismischg. mit Vollmilch (241 kcal)</i>			<i>1 Portion</i>
EW	KH	Fett	50g+100ml
8	35	7	g
33	143	65	kcal
<b>14</b>	<b>59</b>	<b>26</b>	<b>En%</b>

<i>Schokomüsli mit Vollmilch (269 kcal)</i>			<i>1 Portion</i>
EW	KH	Fett	50g+100ml
8	35	10	g
33	143	93	kcal
<b>12</b>	<b>53</b>	<b>34</b>	<b>En%</b>

<i>Nussmüsli mit Vollmilch (282kcal)</i>			<i>1 Portion</i>
EW	KH	Fett	50g+100ml
10	27	14	g
41	11	130	kcal
<b>15</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>En%</b>

<i>Knuspermüsli mit Vollmilch (269 kcal)</i>			<i>1 Portion</i>
EW	KH	Fett	40g+100ml
7	31	10	g
29	127	93	kcal
<b>11</b>	<b>51</b>	<b>37</b>	<b>En%</b>

**Milchprodukte**

<i>Magerquark (73 kcal)</i>			<i>100g</i>
<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>Fett</b>	<b>65 g</b>
13	3	1	g
52	12	9	kcal
<b>71</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>En%</b>

<i>Speisequark 20% (106 kcal)</i>			<i>100g</i>
<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>Fett</b>	<b>65 g</b>
12	3	5	g
48	12	46	kcal
<b>45</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>En%</b>

<i>Vollmilch 3,5% (68 kcal)</i>			<i>100g</i>
<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>Fett</b>	
3	5	4	g
12	20	36	kcal
<b>17</b>	<b>30</b>	<b>53</b>	<b>En%</b>

<i>fettarme Milch1,5% (50 kcal)</i>			<i>100g</i>
<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>Fett</b>	
3	5	2	g
12	20	18	kcal
<b>24</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>En%</b>

**KH reiche fettarme Lebensmittel:**

Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Getreideflocken, Vollkornbrot, Gemüse, Obst

**KH reiche Snacks:**

Obstkuchen, belegte Brote, Müsliriegel, Kekse

**KH reiche Nachspeisen:**

Obst, Fruchtkaltschalen, Pudding mit Obst

**KH reiche Getränke:**

Saftschorle, Mineralwasser mit Maltodextrin, Säfte

**Gute Eiweißlieferanten:**

Kartoffel mit Ei, Milchprodukte

Getreideprodukte mit Milchprodukten, Käse

Brot mit Belag (Käse/Wurst)

Reis/Kartoffeln/Nudeln mit Fleisch/Fisch

**Fette:** hochwertige Fette und Öle z.B. Olivenöl, Rapsöl,