

Ernährung rund ums Training

Vorschläge für Snacks vor/nach dem Training:

- Karotte oder sonst ein Stück rohes Gemüse mit einer Handvoll Nüssen
- Frucht mit einer Handvoll Nüssen
- Vollkornbrot mit Butter und Gemüserädli/-streifen
- Vollkornbrot mit Rohmilchkäse
- Vollkornbrot mit Butter und mit Sonnenblumenkernen bestreut
- Kichererbsen mit rohen Gemüsestreifen
- Powerdrink bestehend aus 3 EL Haferflocken, eine Handvoll Beeren (frisch oder tiefgekühlt) 1 weiche Banane, 2dl Wasser, 1 dl Rahm
- Frischkornbrei mit Nüssen

Nüsse machen mit ihrem hohen Protein- und Nahrungsfasergehalt lange satt. Mandeln, Haselnüsse oder Baumnüsse liefern alle lebensnotwendigen Aminosäuren zum Aufbau körpereigener Eiweisse. Sie helfen auch, den Eisenbedarf zu decken.