

## BEISPIEL eines Basismenüplans bei 2 Trainingseinheiten pro Tag

Zeitpunkt	Art der Mahlzeit / mögliche Lebensmittel	Bemerkungen
ca. 7 h	<p><b>Frühstück</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Variante 1</u> Ruchbrot mit wenig Streichfettaufstrich, mit Honig, Konfitüre, Hüttenkäse oder in Kombination mit 1 Saisonfrucht, Quark, Joghurt, Nüssen, Kernen</li> <li><u>Variante 2</u> grosse Portion Müesli (falls Verträglichkeit garantiert), Haferflocken, Cornflakes in Kombination mit Fruchtsalat oder Saisonfrucht, Vollmilchjoghurt (ungesüsst), Nüssen, Kernen</li> <li><u>Variante 3:</u> Getreidebreie (z. B. Haferbrei, Griessbrei etc.), evt. kombiniert mit Banane, Cornflakes, Haferflocken, Nüssen, Sultaninen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dazu ca. 0,5 Liter Getränk in Form von Früchtetee, Wasser, Mineralwasser oder verdünnten Fruchtsäften</li> </ul>	<p>evt. vorgängig leichtes Footing</p> <p>regenerative Mahlzeit</p>
	<p><b>kleine Zwischenmahlzeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- häppchenweise Brot, Zwieback, evt. Reis-/Getreidewaffeln kombiniert mit Banane; fettarme Getreideriegel</li> <li>- ca. 0,3 Liter Flüssigkeit wie Mineralwasser, Wasser, Früchtetee etc.</li> </ul>	
ca. 9 h	<p><b>Training</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportgetränk ca. 0,5 - 0,8 Liter pro Stunde</li> <li><u>Sportgetränkvariante 1</u> im Handel erhältliche Sportgetränke</li> <li><u>Sportgetränkvariante 2</u> 1 Liter Tee + 30 g Zucker + ca. 30 - 40 g Maltodextrinpulver + 1 g Kochsalz* (+ evt. Zitronensaft)</li> <li><u>Sportgetränkvariante 3</u> 1 Liter Wasser + 30 g Sirup + ca. 30 - 40 g Maltodextrinpulver + 1 g Kochsalz* (+ evt. Zitronensaft)</li> <li>- evt. häppchenweise feste Nahrungsmittel (z. B. Bananenstückchen, Riegelstückchen, Stückchen von weissem Brot, Anisschnitte, Biberli, Basler Leckerli etc.)</li> </ul> <p><b>evt. direkt nach dem Training (falls Mittagessen nicht möglich oder zu spät erfolgt)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- genügend Flüssigkeit über kohlenhydrat- und salzhaltige Getränke, kombiniert mit Banane, weissem Brot, Getreidewaffeln, evt. Anisschnitte, Biberli, Basler Leckerli, Milchreis, Griessköppli, evt. Sandwichs (z. B. Brot mit Hüttenkäse etc.), evt. Kombination Brot-Quark oder Regenerationssupplementen</li> </ul>	<p>* so viel Salz, dass Getränk gerne getrunken wird</p>

Zeitpunkt	Art der Mahlzeit / mögliche Lebensmittel	Bemerkungen
ca. 12 h	<p><b>Mittagessen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leichte Hauptmahlzeit basierend auf viel Reis, Mais, Kartoffeln, Teigwaren, Brot in Kombination mit Suppe (z. B. Risotto, Spaghetti, leichte Lasagne, Gnocchi, Polenta etc.), Teigwaren dürfen durchaus mit etwas Reibkäse oder leichten (Quark, Gemüse) Saucen kombiniert werden</li> <li>- leichter Dessert: evt. Joghurt, Früchtequark, Fruchtsalat, Glacé, Saisonfrucht</li> <li>- dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, aromatisiertem Mineralwasser (z. B. Valser Lime Lite), Früchtetee etc.</li> </ul>	<p>so schnell wie möglich (Hunger)</p> <p>evt. kurzer Mittagsschlaf</p>
ca. 14 - 15 h	<p><b>kleine Zwischenmahlzeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identisch wie kleine Zwischenmahlzeiten am Morgen</li> </ul>	
ca. 16 h	<p><b>Training</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportgetränk ca. 0,5 - 0,8 Liter pro Stunde (Varianten siehe Training um 9 Uhr)</li> <li>- feste Nahrungsmittel häppchenweise (siehe Training um 9 Uhr)</li> </ul> <p><b>evt. direkt nach dem Training (falls Abendessen nicht möglich od. zu spät erfolgt)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- genügend Flüssigkeit über kohlenhydrat- und salzhaltige Getränke, kombiniert mit Banane, weissem Brot, Getreidewaffeln, evt. Anisschnitte, Biberli, Basler Leckerli, Milchreis, Griessköppli, evt. Sandwichs (z. B. Brot mit Hüttenkäse etc.), evt. Kombination Brot-Quark oder Regenerationssupplementen</li> </ul>	
ca. 19 h	<p><b>Abendessen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausgiebiges Nachtessen schwerpunktmässig basierend auf Reis, Mais, Kartoffeln, Teigwaren, in Verbindung mit Fisch oder Fleisch, ergänzt durch grosse Mengen an Salat (an Salatsauce aus hochwertigen Salatölen), Gemüse und Suppe</li> <li>- leichte Desserts: evt. Joghurt, Früchtequark, Fruchtsalat, Glacé, Saisonfrüchte etc.</li> <li>- dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, Früchtetee, stark verdünnten Fruchtsäften etc.</li> </ul>	