



Basisernährung für den Alltag und Trainingstag

sollte eine kohlenhydratbetonte und fettkontrollierte Ernährung sein.

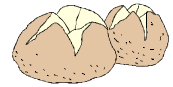
FRÜHSTÜCK

☺ (gut geeignet)

- Schwarzbrot, Vollkornbrot oder -gebäck mit
 - magerem Topfenaufstrich
 - wenig fettarmer Wurst oder Käse
 - wenig Butter und Marmelade/Honig
- Frühstücksflocken wie Cornflakes, Haferflocken, Müsli mit Halbfettmilch (1,5 %) + evtl. Obst

☹ (schlecht geeignet)

- Semmel oder Weißbrot mit
 - viel Butter
 - fetter Wurst oder fettem Käse
 - Nutella
- Croissants
- Kuchen und Torten



→ Brot dick schneiden, Belag dünn. Unter Wurst und Käse kein Streichfett!

SNACKS für ZWISCHENDURCH

☺ (gut geeignet)

- Joghurt mit Haferflocken oder Marmelade
- Buttermilch oder Sauermilch, Topfencremen
- Obst, Sport- und Energieriegel (ohne Schoko)
- Käse- o. Wurstbrote mit wenig, magerem Belag

☹ (schlecht geeignet)

- Sahnejoghurt (7 % Fett!); Milchschnitte etc.
- Wienerle, Bratwurst, Pizzaschnitte etc.
- Leberkäs- und Schnitzelsemmel
- Semmel mit fetter Wurst oder Käse



SÜSSIGKEITEN und KNABBEREIEN

☺ (gut geeignet)

- fettarme Kekse ohne Schokolade
- Gummibärchen, Wassereis (zB Calipo)
- Soletti und Popcorn
- wenig Schokolade (1 Rippe)

☹ (schlecht geeignet)

- Schokolade; Marsriegel und ähnliches
- Torten, Kuchen und fette Kekse
- Cremeeis (zB Cornetto etc.)
- Chips, Zigeunerräder etc.



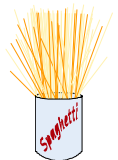
MITTAG und ABEND

☺ (gut geeignet)

- Spaghetti oder Gnocchi mit Tomatensauce („arrivata“, „pomodoro“, „bolognese“)
- Pizza mit fettarmen Belag wie zB Schinken, Huhn, Gemüse oder Thunfisch
- Gemüse- oder Hühnerrisotto (-reis)
- gefüllter Ofenkartoffel
- fettarmes Naturschnitzel Reis, Gemüse u. Salat
- Naturfisch mit Kartoffeln o. Nudeln und Salat
- Brot mit Topfen, fettarmen Käse oder Wurst
- Milchreis oder Grießmus

☹ (schlecht geeignet)

- Fast food: Big mac, Hamburger etc.
- Schweinsbraten
- Berner Würstl
- Pommes frites, Kroketten, Potato Wedges
- Spaghetti carbonara, pesto
- Kässpätzle
- Wiener Schnitzel, Cordon Bleu und paniertes Fischfilet
- Pizza mit fettem Belag wie Salami, Gorgonzola, Speck



GETRÄNKE (1,5 - 2 l über den Tag verteilt)

☺ (gut geeignet)

- Leitungswasser, Mineralwasser
- Kräuter- und Früchtetee
- Verdünnte 100 %ige Fruchtsäfte (1/3 Saft, 2/3 Wasser)

☹ (schlecht geeignet)

- käufliche Eistees (zu stark gesüßt)
- Limonaden, unverdünnte Fruchtsäfte + Nektar
- Energy drinks wie Red Bull u.ä.

