

Essen & Trinken am Turniertag

Info: Gut verdauliche Snacks und Getränke, kohlenhydratreich + etwas Protein + wenig Fett und wenig Ballaststoffe

SNACKS

- Frisches Obst am Stück oder als Stücke im Mehrwegbecher, Obst-Smoothies
- Milchfrischprodukte: Joghurt-Drink auf Milch/ Sojabasis/ Naturjoghurt + etwas Vanillequark + Beerenobst (TK aufgetaut), Kefir natur, Skyr mit Frucht oder Mango-Lassi (Joghurt + Mangopüree + etwas Kurkuma), Kakao
- Milchreis mit Kokosmilch/ Hafermilch gekocht + Obstmus + Zimt
- Belegte helle Brötchen/ Körnerbrötchen/ Dinkelbrötchen/ Bauernbrot/ Bagels + Frischkäse/ wenig Butter oder Hummus/ Avocado/ Erdnussbutter + Gouda/ Puten-/Hähnchenbrust/ Rindersaftschinken/ vegetarischer Brotaufstrich + Rohkostdekoration
- Wraps gefüllt mit Hummus/ Frischkäse + Thunfisch/ Hähnchen/ Avocado + wenig Rohkoststifte
- Crêpes mit Apfelmus oder Sandwaffeln
- Laugenbrezel mit wenig Salz, ohne Butter
- Milchbrötchen pur, Schokobrötchen sind auch o.k.
- Trockenkuchen *fettarm*: z. B. Zitronenkuchen, Marmorkuchen, Blaubeermuffins, Hefekuchen mit wenig Streuseln/ Pflaumen/ Kirschen, Reiskuchen
- Nüsse + Trockenobst, Datteln, Apfelringe (weich)
- Energyballs = getrocknete Pflaumen klein geschnitten + gehackte Erdnüsse + etwas Kakao oder Datteln + Cashewnüsse gehackt + Kokosflocken
- Reis-/Mais-/Hirse-Amaranth-Waffeln
- Müsliriegel, Haferriegel, Fruchtschnitten
- Butterkekse, Haferkekse
- Kleine Riegel mit dunkler Schokolade
- Proteinriegel mit KH-Anteil, Energieriegel, Sportriegel mit Koffein
- Salzstangen, Salzbrezeln etc.

MITTAGESSEN (kalte und warme Speisen):

- Kartoffel-/ Nudel-/ Reis-/Couscoussalat mit wenig Gemüsestreifen + ein paar Kichererbsen/ Fetakäse o.ä.
- Reismudelsalat mit wenig gedünstetem Gemüse + Hähnchenbrust + Cashewkerne
- Belegte Brote/ Brötchen + Käse/ Hähnchenbrust/ Hummus siehe oben
- Wraps siehe oben
- Spaghetti mit Tomatensauce/ wenig Pesto
- Asiatisches Reisgericht mit Karotten, Zucchini + Fleisch/ Shrimps/ Nüssen
- Dicke Nudel- oder Reissuppe + Karotten, wenig Sellerie/ Lauch
- Ofenkartoffel + (Frühlings-)Quark
- Kartoffelpüree + wenig Karottengemüse
- Gnocchi mit heller Sauce oder Tomatensauce
- Flammkuchen, ohne Speck/ ohne Zwiebeln, mit Schmand (10% Fett), magere Schinkenwürfel extra + frische Kräuter als Topping
- Minipizzen Margherita mit wenig Käse + Extra Toppings: Paprika, Rukola, Schinken, Ananas, Oliven, Artischocken (ohne Öl)

Getränke

- Stilles/ medium Mineralwasser Hinweis: + Trinkwasserspender extra!
- Schwarze Johannisbeer-Saftschorlen, Apfelsaftschorlen etc.
- Kräuter-/ Früchtetee (im Winter Fertig in der Thermoskanne) + Honig
- Natürliche Sportgetränke (ca. 5% Kohlenhydrate, keine Süßstoffe, 100-400 mg Natrium/ Liter)
- Kaffee, Schwarzer/ Grüner Tee

Hinweis: Mineralwasser mit einer guten Mineralisierung enthalten pro Liter ca. 100 mg Natrium, 150 mg Calcium, 100 mg Magnesium und 1200-1800 mg Hydrogencarbonat = Bicarbonat.

Kirsten Brüning

Diplom-Oecotrophologin

Sporternährungsexpertin am Olympiastützpunkt Hessen

