



Männer / 1,60–1,74 m / 10 h Sport pro Woche

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
Montag	Apfelmüsli [8 EL Müsli, 1 Glas Milch (200 ml), 1 Apfel]	Reis (~400 g, gekocht) mit gebratener Putenbrust (150 g), etwas Soße und Apfel-Mais-Gemüse [1 Apfel, 1 kleine Dose Mais, etwas Öl]	gemischter Salat [Blattsalat, Tomaten, Gurke] mit Thunfisch aus der Dose (75 g) und Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Käse (60 g)	1 Banane 2 EL Nüsse Eisbecher mit heißen Himbeeren [3 Kugeln Eis, 2 EL Sahne, 1 kleine Dose Himbeeren] 1 Glas Fruchtsaft
Dienstag	Pfirsichjoghurt [3 EL Pfirsichkompott, ½ großer Becher Joghurt (100 g), 6 EL Müsli] und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Honig oder Marmelade	Kartoffelpüree (~400 g) mit Gemüse [1 kleine Dose Erbsen- Möhren, etwas Margarine], 1 Hackfleischbratling (160 g) und Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	2 Teller Gemüseeintopf (à 200 g) mit 3 Scheiben Brot (à 50 g) Grießbrei (200 g) mit 1 kleinen Dose Erdbeeren	3 EL Studentenfutter 2 Hände voll Kirschen 1 Birne 1 Glas Fruchtsaft
Mittwoch	Himbeerquark [½ Glas Milch (75 ml), 4 EL Quark, 1 kleine Dose Himbeeren, 6 EL Müsli] und 3 Scheiben Vollkorn- brot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Marmelade oder Honig	Nudeln (~400 g, gekocht) mit Spinat-Ricotta-Soße [200 g Spinat, 45 g Ricotta]	gemischter Salat [Blattsalat, Tomate, Gurke, Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine (à 4 g) und Käse (60 g)	1 Stück Obstkuchen (100 g) mit 2 EL Schlagsahne 1 Hand voll Trockenobst (100 g) 1 Apfel 1 Glas Fruchtsaft
Donnerstag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 1 Stich Margarine oder Butter (à 4 g), Schinken (30 g), 3 EL Kräuterquark, etwas Rohkostgemüse und 1 hart gekochtes Ei	2 Teller Tomatensuppe aus der Dose (à 200 ml) 2 Kartoffelpuffer (à 100 g) mit Apfelmus	3 Stück Gemüsekuchen (à 150 g) [Hefeteig, gedünstetes Gemüse, Käse] und 1 kleiner gemischter Salat [Blattsalat, Gurke, Radies- chen] mit Essig-Öl-Dressing	Apfeljoghurt [1 großer Becher Joghurt (200 g), 1 Pck. Vanillinzucker, 1 Apfel, 8 EL Haferflocken] 1 Glas Fruchtsaft
Freitag	Erdbeerjoghurt [1 großer Becher Joghurt (200 g), 1 kleine Dose Erdbeeren, 8 EL Haferflocken, 3 EL Rosinen]	Spaghetti (~400 g, gekocht) mit Pesto und Paprikagemüse	gemischter Salat [Tomate, Gurke, Paprika, Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Brötchen (à 60 g)	Obstsalat [½ Birne, ½ Apfel, 1 Stück Mango (60 g), 3 EL ungesalzene Nüsse, 8 EL Haferflocken, etwas Zucker] 1 Glas Fruchtsaft
Samstag	1 Croissant (70 g) mit 2 TL Marmelade und 2 Brötchen (à 60 g) mit 4 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 4 TL Honig oder Marmelade	Reis (~400 g, gekocht) mit Lachsfilet (150 g), Tomatensoße aus der Dose und Zucchini-gemüse Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	1 großes Stück Baguette (120 g) mit Tomaten und ½ Mozzarella (75 g)	Milchreis (200 g) mit Zimt und Zucker 2 Hände voll Kirschen 1 Banane 1 Glas Fruchtsaft
Sonntag	3 Pfannkuchen (à 90 g) mit Apfelmus und 3 EL Rosinen	5 kleine Kartoffelknödel (à 80 g) mit Rinderbraten (150 g), etwas Preiselbeeren, etwas Soße und Grünkohl aus der Dose	mind. 200 g Rohkost mit Joghurt-Dip [½ Becher Joghurt (100 g), verschiedene Gewürze], 4 Scheiben Knäckebrot und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine (à 4 g) und Wurst (40 g)	Birnenkaltschale [1 kleine Dose Birnen mit Saft, etwas Zucker] 2 Kiwis 3 EL ungesalzene Nüsse 1 Glas Fruchtsaft
	30–90 Minuten vor dem Training		pro Training	
Am Trainingstag	2 Müsliriegel oder 1 Banane oder 1 Käsebrot oder 1 Honigbrot		1 Trinkflasche (500 ml) isotonisches Getränk während Belastung oder 500 ml Apfelsaftschorle nach Belastung	



Männer / 1,60–1,74 m / 10 h Sport pro Woche

DURSTLÖSCHER SIND ZU ERGÄNZEN

Täglich mindestens 1,5 Liter Getränke über den Tag verteilen.

Am besten kalorienfreie Durstlöscher wählen: Mineralwasser, ungesüßter Fruchtee.

Saftschorle nur in Maßen; als Durstlöscher möglichst dünn anmischen: 1 Teil Saft mit mindestens 3 Teilen Wasser.

Kaffee oder Tee kann ergänzt werden.

ZUM UMGANG MIT DEM PLAN

Die Tagespläne können getauscht werden. Sie dürfen die Mahlzeiten auch teilen, z. B. einen Teil des Frühstücks als Vormittags-snack nehmen.

„Über den Tag verteilt“ heißt, ob als Nachtisch, Snack oder Bett-hupferl, entscheiden Sie.

Obst- und Gemüseportionen bedeuten konkret:

- gedünstetes Gemüse = mindestens 200 g
- gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 150 g
- kleiner gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 75 g
- Blattsalat = mindestens 100 g
- Obst = 120–150 g (entspricht ungefähr 1 Banane, 1 Apfel, 2 Kiwis, 5 Aprikosen, 2 Hände voll Kirschen oder dem Inhalt 1 kleinen Dose)

Gerade bei Gemüse darf es immer auch gerne mehr sein.

3200 kcal	Menge (g)	Menge (g/kg Körpergewicht)	Anteil (E %)
Protein	105	~ 1,6	13 %
Kohlenhydrate	435	~ 6,7	55 %
Fett	110		31 %
Ballaststoffe	57		

TIPPS FÜRS TRAINING

Wenn Sie abends trainieren, sollten Sie von morgens an darauf achten, genug zu trinken. 1 Liter bis zum Abend sollten Sie mindestens zusammenbringen. Am besten eine 1-Liter-Flasche auf den Schreibtisch stellen. Bis zum frühen Nachmittag sollte sie leer sein. Wenn Sie das schaffen, brauchen Sie unterwegs nur dann Getränke, wenn Sie länger als 60 min laufen.

Ein kleiner Kohlenhydratsnack 30–90 min vor dem Training erhöht die Leistungsbereitschaft beim Sport. Wer beim Ausdauertraining gerne seine Grenzen auslotet, profitiert davon auf jeden Fall. Suchen Sie sich aus den vorgeschlagenen Snacks den heraus, den Sie am besten vertragen. Trinken Sie dazu 1 großes Glas Mineralwasser.

Wenn Sie stark schwitzen, müssen Sie an Trainingstagen die Wasserzufuhr erhöhen. Am besten messen Sie Ihre Schweißverluste mal aus: Nehmen Sie Ihr Körpergewicht direkt vor und nach dem Training (ca. 30 min Nachschwitzeit einplanen). Der Körpergewichtsverlust entspricht Ihrem Schweißverlust. Diese Menge sollten Sie nach dem Training mindestens noch trinken.

