



Männer / 1,60–1,74 m / 4 h Sport pro Woche

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
Montag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) und 3 Stiche Margarine oder Butter (à 4 g), 1 Scheibe Schinken (à 30 g), 1 Scheibe Käse (30 g), 1 TL Marmelade oder Honig und 1 hart gekochtes Ei	Linseneintopf aus der Dose (~350 g) und dazu 2 Vollkornbrötchen (à 60 g)	gemischter Salat [Tomate, Gurke, Paprika, Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Käse (60 g)	Eisbecher mit Früchten [3 Kugeln Eis, 1 EL Schlagsahne, 1 Obst] 10 Kekse (à 5 g) 1 Banane
Dienstag	Bananenmüsli [1 Becher Joghurt (150 g), 1 Banane, 3 EL Müsli, 2 EL Rosinen] und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig	Gemüserisotto (400 g) [1 Portion Reis (~200 g, gekocht), 1 kleine Dose Erbsen und Möhren, etwas Öl] mit gebratener Putenbrust (80 g)	Brathering (100 g) aus der Dose mit 3 Scheiben Brot (à 50 g) und Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 großes Glas (250 ml) Erdbeerbuttermilch [½ Becher Buttermilch, 1 kleine Dose Erdbeeren] 2 EL Studentenfutter 6 Kekse (à 5 g) 1 Glas Fruchtsaft
Mittwoch	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 EL Kräuterquark und etwas Rohkost	Nudeln (~300 g, gekocht) mit Erbsen-Lachs-Sahnesoße [½ kleine Dose Erbsen, Lachsfiletstreifen (100 g), etwas Sahne, etwas Milch] und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	mind. 150 g Rohkost mit Käsesticks (30 g), Joghurtdip [½ Becher Joghurt, Gewürze] und 6 Scheiben Knäckebrot	Ananasjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Ananasstückchen] 2 Kiwis, 1 Glas Fruchtsaft
Donnerstag	1 Pfirsichmüsli [1 kleines Glas Milch (150 ml), 4 EL Müsli, 1 Pfirsich]	Reis (~300 g, gekocht) mit Chili con Carne [Hackfleisch (100 g), ½ Dose Kidneybohnen, ½ Dose passierte Tomaten] und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	Tomaten mit Oliven aus der Dose, ½ Mozzarella (75 g), Olivenöldressing und 2 Brötchen (à 60 g)	1 Stück Trockenkuchen (100 g) 1 Apfelsine 10 Kekse (à 5 g) 1 Glas Fruchtsaft
Freitag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Honig oder Marmelade	Nudeln (~300 g, gekocht) mit Tomatensoße „arrabiata“ [½ Dose passierte Tomaten, Pfefferschoten, etwas Öl] und 6 EL Parmesan (à 5 g)	3 Ofenkartoffeln (à 80 g) mit Tzatziki [½ Becher Joghurt (75 g), Gurke, Gewürze] und 1 kleiner gemischter Salat [Möhren, Paprika, Radieschen] mit Essig-Öl-Dressing	1 Birne, 2 EL Studentenfutter 1 Becher Grießbrei (200 g) mit 1 kleinen Dose Erdbeeren 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), 2 TL Honig oder Marmelade und Käse (30 g) dazu 1 kleine Dose Melonenkugeln mit Schinken (30 g)	2 Teller Tomatensuppe (à 200 ml) mit 2 Scheiben Brot (à 50 g)	Schinkenpizza (~300 g) [Hefeteig, Schinken, ¼ Dose passierte Tomaten, ½ Dose Pilze, Käse] und 1 gemischter Salat [Tomate, Gurke] mit Essig-Öl-Dressing	Obstsalat [verschiedenes frisches Obst (~200 g), 2 EL Nüsse, 2 EL Haferflocken] 1 Glas Fruchtsaft 6 Kekse (à 5 g)
Sonntag	Birnenmüsli [1 Becher Joghurt (150 g), 1 TL Honig, 2 EL Nüsse, 1 Birne]	Kartoffelpüree (~300 g) mit 1 Naturschnitzel (130 g), etwas Soße und Paprikagemüse	1 Rührei mit ½ Dose Pilze und 2 Vollkornbrötchen (à 60 g) Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Schale rote Grütze (200 g) 1 Stück Obstkuchen (100 g) mit 1 EL Schlagsahne

30–90 Minuten vor dem Training

Am
Trainingstag

1 große Banane oder 1–2 Müsliriegel (à 25 g) oder 1 Käsebrötchen oder 1 Honigbrot



Männer / 1,60–1,74 m / 4 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.

2500 kcal	Menge (g)	Menge (g/kg Körpergewicht)	Anteil (E %)
Protein	85	~ 1,3	14 %
Kohlenhydrate	332	~ 5,1	54 %
Fett	88		31 %
Ballaststoffe	41		

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.

