



Männer / 1,75–1,87 m / 10 h Sport pro Woche

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
Montag	4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 4 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 4 TL Honig oder Marmelade	Linseneintopf aus der Dose (~400 g) und 4 Pellkartoffeln (à 80 g) Grießbrei (200 g) mit Zimt und Zucker	5 Scheiben Brot (à 50 g) mit Wurst (90 g), Gewürzgurken aus der Dose und Paprikasalat mit Essig-Öl-Dressing	Pfirsichquark [Pfirsichkompott (~200 g), 5 EL Quark, 6 EL Haferflocken, 3 EL Rosinen] 1 Banane 3 EL Studentenfutter 10 Kekse (à 5 g) 1 Glas Fruchtsaft
Dienstag	1 Croissant (70 g) mit 2 TL Marmelade und 2 Vollkornbrötchen (à 60 g) mit 4 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 4 TL Honig oder Marmelade	Gemüserisotto [Reis (~400 g, gekocht), 1 kleine Dose Erbsen und Möhren] mit gebratener Putenbrust (120 g)	geräucherter Lachs (ca. 100 g) mit 6 Scheiben Weißbrot (à 25 g) und Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 großer Becher Vanillepudding (200 g) mit 1 kleinen Dose Mandarinen 1 Banane 1 Pfirsich 1 Glas Fruchtsaft
Mittwoch	Birnenjoghurt [1 großer Becher Joghurt (200 g), 2 Birnen, 2 TL Honig, 3 EL Rosinen, 2 EL Nüsse]	Nudeln (~400 g, gekocht) mit Pilz-Rahmsoße [frische Champignons, etwas Margarine oder Butter, etwas Milch] und Bohnensalat [1 Zwiebel, ½ Dose Bohnen] mit Essig-Öl-Dressing	1 großes Stück Baguette (150 g) mit Tomaten und ½ Mozzarella (75 g) Fruchtkompott (150 g) mit 2 EL Nüssen	1 Stück Trockenkuchen (100 g) 1 Apfelsine 3 EL Studentenfutter 1 Glas Fruchtsaft
Donnerstag	4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 4 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g), Geflügelwurst (40 g), Käse (40 g) und etwas Rohkost	Reis (~400 g, gekocht) mit Chili con Carne [Hackfleisch (100 g), ½ Dose Kidneybohnen, ½ Dose passierte Tomaten] und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	gemischter Salat [Tomaten, Gurke, Paprika, 3 EL Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 4 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Käse (60 g)	Rote Grütze (250 g) mit 10 Keksen (à 5 g) 1 Apfel 1 Apfelsine 1 Glas Fruchtsaft
Freitag	Himbeerjoghurt [1 großer Becher Joghurt (200 g), 1 kleine Dose Himbeeren, 8 EL Müsli] und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Marmelade oder Honig	6 Ofenkartoffeln (à 80 g) mit Tzatziki und Forellenfilet (150 g)	Weintrauben mit 1 großen Stück Parmesan (60 g), 6 Scheiben Weißbrot (à 25 g) und gemischter Salat [Blattsalat, Tomate, Paprika] mit Essig-Öl-Dressing	Eisbecher mit Früchten [3 Kugeln Eis, 2 EL Sahne, 1 frisches Obst] 3 EL Studentenfutter 2 Kiwis 1 Glas Fruchtsaft
Samstag	1 Laugengebäck (55 g) und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), 1 weich gekochtes Ei, 6 Stiche Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Marmelade oder Honig	2 Teller Tomatensuppe (à 200 ml) und 6 Scheiben Weißbrot (à 25 g)	Reis (~400 g, gekocht) und 1 große Portion Gemüse (~300 g) aus dem Wok [Bambussprossen, Pilze und Kokosmilch aus der Dose, frische Möhren, frische Paprika] mit Putenstreifen (125 g)	Obstsalat [½ Birne, ½ Apfel, 1 Stück Mango (60 g), 3 EL Nüsse, 5 EL Haferflocken] 1 Glas Fruchtsaft
Sonntag	4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), 4 EL Kräuterquark und etwas Rohkostgemüse, dazu 1 Dose Melonenkügelchen und Schinken (60 g)	5 kleine Kartoffelknödel (à 80 g) mit Rinderbraten (150 g), etwas Preiselbeeren, etwas Soße und Grünkohl aus der Dose	Griechischer Salat [Tomaten, Gurken, Zwiebel, Oliven aus der Dose, Feta] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Vollkornbrötchen (à 60 g) mit 6 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Käse (60 g)	1 Stück Obstkuchen (100 g) mit 2 EL Schlagsahne 1 Apfelsine 1 Glas Fruchtsaft

30–90 Minuten vor dem Training

Am Trainingstag

2 Müsliriegel oder 1 Banane oder 1 Käsebrötchen oder 1 Honigbrötchen

pro Training

1 Trinkflasche (500 ml) isotonisches Getränk während Belastung oder 500 ml Apfelsaftschorle nach Belastung



Männer / 1,75–1,87 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.

3550 kcal	Menge (g)	Menge (g/kg Körper- gewicht)	Anteil (E %)
Protein	120	~ 1,6	14 %
Kohlenhydrate	474	~ 6,3	54 %
Fett	126		31 %
Ballaststoffe	60		

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 Ausdauer- training 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 Schweiß- verluste 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.

