



Männer / 1,75–1,87 m / 4 h Sport pro Woche

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
Montag	Birnenmüsli [1 Glas Milch (200 ml), 6 EL Müsli, 1 Birne] und 3 Scheiben Voll- kornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Marmelade oder Honig	4 Ofenkartoffeln (à 80 g) mit Tzatziki [Joghurt (100 g), Gurke, Gewürze] und 1 gemischter Salat [Möhren, Paprika, Radieschen] mit Essig-Öl-Dressing	1 Rührei mit ½ Dose Pilze und 2 Vollkornbrötchen (à 60 g) Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Trockenkuchen (100 g) 2 Hände voll frische Beeren 1 Apfel
Dienstag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 EL Kräuterquark, Schinken (30 g) und etwas Rohkost	2 Teller Gemüsesuppe (à 200 g) mit 5 Scheiben Weißbrot (à 25 g)	1 große Schinkenpizza (~450 g) [Hefeteig, Schinken, ¼ Dose passierte Tomaten, ½ Dose Pilze, Käse] und 1 gemischter Salat [Tomate, Gurke] mit Essig-Öl-Dressing	1 Becher Vanillepudding (150 g) mit 1 kleinen Dose Mandarinen 2 Hände voll Trauben 1 Glas Fruchtsaft
Mittwoch	Pfirsichmüsli [1 Becher Joghurt (150 g), 6 EL Haferflocken, 2 EL Rosinen, 1 kleine Dose Pfirsichschnitten]	Kartoffelpüree (~300 g) mit 1 Naturschnitzel (160 g), etwas Soße und Paprikagemüse	Karottensalat aus der Dose und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Schinken (60 g) und Gewürzgurken aus der Dose	1 Banane, 2 EL Studentenfutter 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) mit Käse (20 g) 10 Kekse (à 5 g) 1 Glas Fruchtsaft
Donnerstag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Honig oder Marmelade	Reis (~300 g, gekocht) mit Pute (125 g), etwas Soße und Apfel-Mais-Gemüse [1 Apfel, 1 kleine Dose Mais, etwas Öl]	Tomaten mit Oliven aus der Dose, ½ Mozzarella (75 g), Olivenöldressing und 5 Scheiben Weißbrot (à 25 g)	Ananasjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Ananasstückchen], 10 Kekse (à 5 g), 2 Kiwis 1 Glas Fruchtsaft
Freitag	1 Croissant (70 g) mit 2 TL Marmelade und 2 Brötchen (à 60 g) mit 4 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g), 4 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)	gemischter Salat [Tomate, Gurke, Paprika, 2 EL Mais aus der Dose] mit Thun- fisch aus der Dose (60 g) mit Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g)	1 Banane 1 Glas Fruchtsaft Aprikosenkaltschale [1 kleine Dose Aprikosen mit Saft, etwas Zucker]
Samstag	Himbeermüsli [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Himbeeren, 4 EL Müsli] und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter und 2 TL Marmelade oder Honig	4 Knödel (à 80 g) mit gebratenem Fleisch (120 g) und Pilz-Rahmsoße [frische Champignons, etwas Margarine oder Butter, etwas Milch] und 1 gemischter Salat [Blattsalat, Tomate, Gurke] mit Essig-Öl-Dressing	Paprikasalat mit 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Wurst (30 g) und Käse (30 g) und Gewürzgurken aus der Dose	Obstsalat [verschiedenes frisches Obst (~200 g), 2 EL Nüsse, 3 EL Haferflocken] und 10 Kekse (à 5 g) 1 Fruchtsaft
Sonntag	3 Scheiben Brot (à 50 g) mit Käse (30 g), Wurst (30 g), 1 hart gekochtes Ei und etwas Rohkost	Reis (~300 g, gekocht) mit Lachs (150 g) und Bohnen-Tomaten-Gemüse	Griechischer Salat [Tomaten, Gurken, Zwiebel, Oliven aus der Dose, Feta (30 g)] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Vollkornbrötchen (à 60 g) mit 4 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g)	1 großes Glas (250 ml) Erdbeerbuttermilch [1 Dose Erdbeeren, ½ Becher Buttermilch] 1 Stück Obstkuchen (100 g)

30–90 Minuten vor dem Training

Am
Trainingstag

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



Männer / 1,75–1,87 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.

2740 kcal	Menge (g)	Menge (g/kg Körpergewicht)	Anteil (E %)
Protein	99	~ 1,3	15 %
Kohlenhydrate	354	~ 4,7	52 %
Fett	99		32 %
Ballaststoffe	59		

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 Nachschwitzzeit einplanen). Der Körpergewichtsverlust entspricht Ihrem Schweißverlust. Diese Menge sollten Sie nach dem Training mindestens noch trinken.

