



Frauen / 1,55–1,69 m / 3 h Sport pro Woche

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
Montag	Birnenjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 Birne, 2 EL Nüsse, 2 EL Rosinen]	Kartoffelpüree (~200 g) mit 1 kleinen Naturschnitzel (100 g), etwas Soße und Paprikagemüse	1 Rührei mit ½ Dose Pilze und 2 Vollkorn- brötchen (à 60 g) Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Stück Trockenkuchen (100 g) 1 Apfelsine Aprikosenkaltschale [1 kleine Dose Aprikosen mit Saft, etwas Zucker]
Dienstag	Obstsalat [½ Birne, ½ Apfel, 1 Stück Mango (60 g), 1 EL Nüsse, 3 EL Haferflocken, 1 EL Rosinen]	Nudeln (~300 g, gekocht) mit Pesto und Paprikagemüse	gemischter Salat [Blattsalat, Gurken, Radieschen] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Geflügelwurst (50 g)	1 Becher Vanillepudding (150 g) mit 1 kleinen Dose Mandarinen 1 Birne 1 Glas Fruchtsaft
Mittwoch	2 Scheiben Brot (à 50 g) mit Wurst (25 g), Käse (30 g) und etwas Rohkost	Schinkenpizza (~300 g) [Hefeteig, Schinken, ¼ Dose passierte Tomaten, ½ Dose Pilze, Käse] und 1 gemischter Salat [Tomate, Gurke] mit Essig-Öl-Dressing	Karottensalat aus der Dose und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Käse (40 g)	Quarkspeise mit Ananas [Quark (150 g), 1 kleine Dose Ananasstücke] 1 Glas Fruchtsaft 1 Pfirsich
Donnerstag	Himbeerjoghurt [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 (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig	3 Kartoffeln (à 80 g) mit Spinat und 1 Spiegelei	gemischter Salat [Blattsalat, Tomate, Gurke] mit Thunfisch aus der Dose (50 g), Essig-Öl-Dressing und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	1 EL ungesalzene Nüsse 1 Apfel 1 Glas Fruchtsaft
Freitag	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig	Reis (~200 g, gekocht) mit Lachs (150 g) und Bohnen-Tomaten-Gemüse	1 Stück Baguette (120 g) mit Tomaten und ½ Mozzarella (75 g)	1 großes Glas (250 ml) Erdbeerbuttermilch [½ Becher Buttermilch, 1 kleine Dose Erdbeeren] 1 Glas Fruchtsaft
Samstag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 EL Kräuterquark und etwas Rohkost	Nudeln (~200 g) mit Pilz-Rahmsoße [frische Champignons, etwas Margarine oder Butter, etwas Milch] und Bohnensalat [½ Zwiebel, ½ Dose Bohnen] mit Essig-Öl-Dressing	Griechischer Salat [Tomaten, Gurken, Zwiebel, Oliven aus der Dose, Feta] mit Essig-Öl-Dressing und 1 Vollkornbrötchen (60 g)	1 Banane 1 EL Studentenfutter 1 Fruchtsaft 6 Kekse (à 5 g)
Sonntag	2 Brötchen (à 60 g) mit 4 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 4 TL Marmelade oder Honig	Reis (~200 g, gekocht) und 1 große Portion Gemüse aus dem Wok (300 g) [Bambussprossen, Pilze und Kokosmilch aus der Dose, frische Möhren, frische Paprika] mit gebratener Putenbrust (125 g)	Paprikasalat mit 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), 2 Stichen Margarine (à 4 g), Käse (40 g) und Gewürzgurken aus der Dose	Eisbecher mit Früchten [2 Kugeln Eis, 1 EL Schlagsahne, 1 Obst] 1 Glas Fruchtsaft 2 Kiwis

30–90 Minuten vor dem Training

Am
Trainingstag

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



Frauen / 1,55–1,69 m / 3 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.

2050 kcal	Menge (g)	Menge (g/kg Körper- gewicht)	Anteil (E %)
Protein	78	~ 1,3	15 %
Kohlenhydrate	261	~ 4,3	52 %
Fett	73		32 %
Ballaststoffe	39		

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.

