



Frauen / 1,70–1,82 m / 10 h Sport pro Woche

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
Montag	Pfirsichjoghurt [1 großer Becher (200 g) Joghurt, 1 Pfirsich, 5 EL Haferflocken, 3 EL Rosinen]	Gemüserisotto [1 Portion Reis (~300 g, gekocht), 1 kleine Dose Erbsen und Möhren, etwas Öl]	4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Wurst (90 g), Gewürzgurken und Paprikasalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Banane, 1 großes Glas Erdbeerbuttermilch (250 ml) [1 kleine Dose Erdbeeren, ½ Becher Buttermilch] 2 Hände voll Trauben mit 1 großen Stück Parmesan (60 g) und 5 Scheiben Weißbrot (à 25 g) 1 Glas Fruchtsaft
Dienstag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Marmelade oder Honig	6 Kartoffeln (à 80 g) mit Spinat und 1 Spiegelei Fruchtkompott (150 g)	Brathering (100 g) aus der Dose mit 3 Scheiben Brot (à 50 g) und Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	Himbeerjoghurt [1 großer Becher Joghurt (200 g), 2 Hände voll Himbeeren, 4 EL Haferflocken, 3 EL Rosinen, 2 EL Nüsse] 10 Kekse (à 5 g) 1 Banane 1 Glas Fruchtsaft
Mittwoch	Apfelmüsli [6 EL Müsli, 1 Glas Milch (200 ml), 1 Apfel] und 2 Scheiben Voll- kornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Chili con Carne (~300 g) [Hackfleisch (100 g), Kidney- bohnen, passierte Tomaten aus der Dose] mit 1 großen Stück Baguette (150 g) und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	mind. 200 g Rohkost mit 4 EL Kräuterquark zum Dippen und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Wurst (40 g)	Birnenjoghurt [1 großer Becher Joghurt (200 g), 1 Birne] 2 Hände voll Kirschen 1 Stück Trockenkuchen (100 g) 1 Glas Fruchtsaft
Donnerstag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Käse (45 g)	Nudeln (~400 g, gekocht) mit Pilz-Rahmsauce (frische Champignons, etwas Margarine oder Butter, etwas Milch) und Bohnensalat [½ Zwiebel, ½ Dose Bohnen] mit Essig-Öl-Dressing	Tomaten mit Oliven aus der Dose, ½ Mozzarella (75 g), Olivenöldressing und 5 Scheiben Weißbrot (à 25 g)	1 Schale rote Grütze (200 g) Obstsalat [1 Kiwi, ½ Apfel, ½ Birne, 3 EL Rosinen, 2 EL Nüsse] 1 Glas Fruchtsaft
Freitag	1 Birnenjoghurt [1 großer Becher Joghurt (200 g), 1 Birne, 2 TL Honig, 2 EL Nüsse]	5 Ofenkartoffeln (à 80 g) mit Tzatziki und Forellenfilet (150 g)	Wurstsalat (150 g) [Wurst (65 g), Käse (30 g), 1 Zwiebel, Gewürzgurken aus der Dose, etwas Öl] und 4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 4 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g)	1 Becher Vanillepudding (200 g) mit 1 kleinen Dose Mandarinen 2 Hände voll Erdbeeren 1 Glas Fruchtsaft
Samstag	1 Laugengebäck (55 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g), 1 weich gekochtes Ei und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig	2 Teller Gemüsesuppe (à 200 g) und 3 Scheiben Brot (à 50 g) Grießbrei (200 g) mit Frucht- kompott (150 g)	Reis (~400 g, gekocht) und 1 große Portion (300 g) Gemüse aus dem Wok [Bambussprossen, Pilze, Kokosmilch aus der Dose, frische Möhren, frische Paprika] mit Putenstreifen (100 g)	Apfeljoghurt [1 großer Becher Joghurt (200 g), 1 Apfel, etwas Vanillinzucker] 10 Kekse (à 5 g) 1 Banane 1 Glas Fruchtsaft
Sonntag	Obstsalat [½ Birne, ½ Apfel, 1 Stück Mango (60 g), 4 EL Haferflocken, 2 EL Nüsse, 3 EL Rosinen]	Schnitzel (125 g) mit Kartoffel-Gurkensalat (300 g)	Griechischer Salat [Tomaten, Gurken, Zwiebel, Oliven aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Brötchen (à 60 g)	1 Stück Obstkuchen (100 g) mit 2 EL Schlagsahne 1 Pfirsich, 2 EL Studentenfutter 1 Glas Fruchtsaft

30–90 Minuten vor dem Training

Am
Trainingstag

2 Müsliriegel oder 1 Banane oder 1 Käsebrot oder 1 Honigbrot

pro Training

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



Frauen / 1,70–1,82 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.

3100 kcal	Menge (g)	Menge (g/kg Körpergewicht)	Anteil (E %)
Protein	100	~ 1,4	13 %
Kohlenhydrate	417	~ 6,1	55 %
Fett	108		31 %
Ballaststoffe	55		

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.

